

ਸਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਬੀਰ' (7 ਅਕਤੂਬਰ 1896 - 14 ਅਪ੍ਰੈਲ 1974) ਜਿਥੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤਕ ਪੁਜ ਕੇ ਆਤਮ ਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾ-ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹ ਵਾਕਫੀ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਗੁਰਮਤ ਗਾਡੀ ਰਾਹ' ਤੇ ਪਾਇਆ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛੁਹ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਆਇਆ, ਉਹ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆ। ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 'ਬੀਰ' ਜੀ ਨੇ ਨਾਮ-ਰਸੀਆ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ।

ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਅੰਸ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ 'ਜੋਤ' ਹਾਂ, 'ਚਾਨਣ' ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚਾਨਣ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨੇਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਉਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਮੇਰੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ।

(ਪੰਨਾ 8)

---

ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਚੀਜ਼ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਮੰਨਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਸੀ।

(ਪੰਨਾ 129)

---

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬੁਲਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਰਨ ਤੇ ਸੂਰਜ ਕਦੀ ਵਖੋ ਵਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 136-137)


ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟ੍ਰਸਟ

A/1 ਕਾਲਿੰਦੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110065


ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ

ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ

# ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ



ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ



ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਿਆਰੇ ਮਾਂ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਯਾਦ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਅੰਦਰ ਧਰੂ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ, ਬਾਬਾ ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਕਲਗੀਧਰ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਥਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਭਜਨ ਦੀ ਲਟ਼ਕ ਲਾਈ ।

—ਕਰਤਾ

# ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ

ਅਰਥਾਤ

ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਕ੍ਰਿਤ

**ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ'**

**The 'Atam-Science' Trust**

A/1, Kalindi Colony, New Delhi - 110065

COPY RIGHT

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :-
ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟ੍ਰਸਟ
A-1, ਕਾਲਿੰਦੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ - 110065.

| | |
|---|---|
| ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ | 1940 |
| ਦੂਜੀ ਵਾਰ | 1943 |
| ਤੀਜੀ ਵਾਰ | 1945 |
| ਚੌਥੀ ਵਾਰ | 1950 |
| ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰ | 1955 |
| ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ | 1959 |
| ਸ਼ੱਤਵੀਂ ਵਾਰ | 1965 |
| ਅੱਠਵੀਂ ਵਾਰ | 1970 |
| ਨੌਵੀਂ ਵਾਰ | 1977 |
| ਦੱਸਵੀਂ ਵਾਰ | 1989 |
| ਯਾਰਵ੍ਹੀਂ ਵਾਰ | 1992 |
| ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਵਾਰ | 1993 |
| ਤੇਰਵੀਂ ਵਾਰ | 1997 |
| ਚੌਦਵੀਂ ਵਾਰ | 2009 |

ਭੇਟਾ - 130/-

ਪ੍ਰਿੰਟਰ :-
ਜਵਾਹਰ ਆੱਫਸੇਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼
2785, ਗਲੀ ਘਰਈਆਂ, ਕੂਚਾ ਚੇਲਾਨ
ਦਰਿਆ ਗੰਜ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ - 110002.

# ਪ੍ਰਾਕਥੱਨ

ਕੋਈ ਜਾਗਤ-ਜੋਤਿ ਹੀ ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਦੀਵਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਜਾਗਤ-ਜੋਤਿ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਅੰਧਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੀਰ ਐਸੇ ਹੀ 'ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਮਹਾਤਮਾ' ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲ ਦਾ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ । ਨਾਮ-ਰੰਗ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਇਹ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾ, 'ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ' ਨਾ ਕੇਵਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਪਰਮਾਤਮ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ ਪਰਮਾਤਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਦਾਸ਼ਨਿਕ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੇਖਕ ਦੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਨਾਮ-ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਸੱਚਾ ਵਿਵਰਣ ਹੈ । ਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਕੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਟਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ, ਪੜਤਾਲਿਆ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਨਾਮ ਦੇ ਰੰਗ-ਰੱਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਹਜ-ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਮਾਣਿਆ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੱਥਨ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜਿਨੀ ਨਾਮ ਧਿਆਇਆ, ਗਏ ਮੁਸਕਤ ਘਾਲ' , ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਘਾਲਨਾ ਘਾਲੀ, ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਾਟੀਆਂ ਅਬੂਰ

ਕੀਤੀਆਂ, ਕਈ ਸੰਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ, ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਵੀਚਾਰ ਕੀਤੀ, ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਤੇ ਸੇਧ ਲਈ। ਅਨੇਕ ਕਠਨਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਜੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮ-ਕਿਰਪਾ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਿਆਂ, ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਉਚ-ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ-ਮਾਣਨ ਲਈ ਸਾਬਰ ਉਡੀਕਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹੇ। ਆਖਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸਬਰ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਫੱਲ ਤੇ ਰੂਹ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿਜ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਨਿਕਟਤਾ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਇਹ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਆਪ ਨੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪ੍ਰੇਮ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਤਨ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਹਰ ਪਾਸੋਂ ਮਾਣ-ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਪਹਿਲੇ ਪੌਡਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਦਗੀ-ਨਾਮਾ ਵਿਚ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਸਾਧਨ ਦਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਖੁਦ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਰਚਨਾ ਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਅਧਿਅਤਮਕ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਜੀਵਨੀ ਹੋ ਨਿਬੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਚਨਾ ਨਾਮ-ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਅਥਾਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀਰ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, "ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਨੇ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਖ ਨਹੀਂ, ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ, ਕਲਪਣਾ ਨਹੀਂ, ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ, ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਸਰੂਰ ਹੀ ਸਰੂਰ ਹੈ, ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਹੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰਸ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸੂਰਜ ਤੇ ਟਟਹਿਣੇ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ।" (ਪੰਨਾ 20)

ਕਿਤਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬੱਲ ਨਾਲ ਸਿਮਰਣ ਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੇਗਮਪੁਰਾ (ਅਚਿੰਤਪੁਰੀ) ਵਿਚ ਵਿਚਰਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਸੀ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਐਸਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਐਸੇ ਅਗੰਮੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇਗਾ ?

ਸੰਸਾਰਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸਾਰਥਕ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ? ਬੰਦਗੀ ਦਵਾਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ," (ਪੰਨਾ 24)

ਜਿਥੇ ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ ਵਿਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਫਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਉਥੇ ਇਸ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਠਨਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਜਿਠਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭਰਮ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ

ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੱਗਤੀ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਭਰਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੌਲਤ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਪੁਸੱਤਕ ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਗੁਰ ਸਿਖਾਂ ਲਈ ਸਗੋਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁਖਤਾ ਲਈ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਪਰਮਾਤਮ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਪਉੜੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਣ ਆਤਮਕ ਸਫਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਮੰਡਲਾਂ ਤਕ ਪੁੱਜ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਮਨ ਦੀ ਅਡੋਲਤਾ, ਮਨ ਵਿਚ ਦੇਵੀ-ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼, ਹਉਮੈ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਨਿਕਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਨਾਮ-ਜਪਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਸਥਾਨ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਰਸਨਾ ਦਵਾਰਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸੁਰਤਿ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਕਈ ਭੇਦ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ।

ਪੁਸਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੇਖ ਹੀ ਅਨਮੋਲ ਮੋਤੀ ਹਨ । ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ ਹੀਰੇ ਜਾਵਹਰਾਤ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਠਨ-ਪਾਠਨ ਹੀ ਬੰਦਗੀ ਹੈ । ਐਸਾ ਅਨੁਭਵ ਦਾਸ ਨੇ ਵੀ ਮਾਣਿਆ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰੱਸਟ ਵਲੋਂ 'ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ' ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਦੇਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੋਇਆ ।



4 ਮਾਰਚ 2004 ਨੂੰ ਡਗਸ਼ੱਈ ਵਿਖੇ ਪੁਸਤਕ 'ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ' ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ । ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਐਸੀ ਸੁਰਤ ਖੁਭੀ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਨਿਰੰਤਰ ਕਿਸੇ ਅਕਹਿ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਮਖਮੂਰ ਪੁਸੱਤਕ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਿਹਾ। ਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਨਾਮ-ਰਸ-ਰੰਗ ਮਿਲਿਆ, ਦਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਪੁਸੱਤਕ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਪਾਠਕ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਗ਼ੈਬੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ' ਹੁਣ ਚੌਦਵੀਂ ਵਾਰ ਛੱਪ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਮੈਂਬਰ, ਡੱਗਸ਼ਈ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਣੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਨ 2003 ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰੱਸਟ ਅਤੇ ਡੱਗਸ਼ਈ ਪੱਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਉਦਮ ਕੀਤਾ । ਸ. ਸਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਆਈ. ਏ. ਐਸ. (ਰੀ.), ਚੇਅਰਮੈਨ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਟਰੱਸਟ ਅਤੇ ਸ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੀਰ, ਵਾਇਸ-ਚੇਅਰਮੈਨ ਦਾ ਵੀ ਅਤੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੂਜਯ ਪਿਤਾ ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ' ਜੀ ਦੀਆਂ ਅਮੋਲਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਖੋਂ ਸੋਧ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੰਸਰਕਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਵੱਸਰ ਦਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬੀਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪੁਸੱਤਕ 'ਬੰਦਗੀਨਾਮਾ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਚੌਦਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ ਆਪ ਜੀ

ਦੀ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭਨਾ ਲਈ ਅਰਦਾਸ : ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭਨਾ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁੱਖ ।

09-03-2009

ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਡਾ.)
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਰੀ.)
ਕੋਠੀ ਨੰਬਰ 25, ਫੇਜ਼ 7
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
(ਮੋਹਾਲੀ) - 160061
0172-2228761
94178-71866





S. Ragbir Singh 'Bir' (7-101896-14-4-1974)

# ਤਤਕਰਾ

## ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

# ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ



# ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਬੰਧੀ

(ਤੀਸਰੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵੇਲੇ)

(ਸਤੰਬਰ 1945)

'ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ' ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਬੇ-ਗਰਜ਼ ਤੇ ਸੱਚੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤ੍ਰਤਾਈ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਥੋੜਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੇ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਅਤੇ 'ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ' ਦੇ ਆਮ ਪਾਠਕ, ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਲ, ਵਜ਼ਾ, ਲਿਬਾਸ ਅਤੇ ਉਤਰ ਸਬੰਧੀ ਬੜੇ ਗਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੋਈ ਭਗਵੇਂ ਕਪੜਿਆਂ, ਲੰਬੀ ਤੇ ਸਫੇਦ ਦਾਹੜੀ ਵਾਲਾ ਬਿਰਧ ਤੇ ਤਿਆਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ ਦੀ ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਛਪਵਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਠਕ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਣ।

ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ, ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੇਗੀ, ਐਪਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਾਧੂ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਜ਼ਾ-ਕਤਾ ਵਾਲਾ ਬਿਰਧ ਤੇ ਤਿਆਗੀ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ। ਸ੍ਰੀ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਹਾਂ ।ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਂਦਿਆਂ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਉਤਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿਤਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਕਮਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਲੋਂ ਗੁਰਿਆਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ, ਇਕ ਬੜਾ ਸਿਆਣਪ ਭਰਿਆ ਫੈਸਲਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਸਦਾ ਇਕ ਮੁਠ ਤੇ ਇਕ ਜਾਨ ਰਹੇਗੀ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਅੱਗੇ ਸੀਸ ਝੁਕਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ, ਸਮਝਦਾਰ, ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ, ਸੱਚੇ ਤੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਵਾਂਗ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਕਰ ਕੇ, ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ । ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਖਦਾਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਨਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਤਿਸੰਗ ਲਗਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹਾਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਪੂਜਾ ਇਸ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਕਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੱਗੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਮੱਥਾ ਵੀ ਟੇਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਕੇ



ਇਸ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ।

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵਸਮਾਂ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਥੋਂ ਐਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਵੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਬੰਨਦਾ ਤੇ ਵਸਮਾ ਲਗਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ । ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਜ੍ਹਾ ਭਾਵੇਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ, ਐਪਰ ਅੰਦਰਲਾ ਜੀਵਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਸਿਦਕ ਦੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗਣ ਵਿੱਚ, ਸੱਚੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਵਰਗਾ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਆਪ ਦਾ ਸਾਦਾ, ਨਿਰਛਲ ਤੇ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀ ਦਾ ਇਤਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦਾੜ੍ਹੀ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰ੍ਹਾ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਹੀਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ । ਜਿੱਥੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ, ਉਥੇ ਆਪ ਵਰਗੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪੁਤਰ ਹੋਣ ਉਤੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਣ ਹੈ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਮੇਰੀ ਤਸਵੀਰ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਹੈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ। ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ ਵਿਖੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੰਗੇਰਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਪਾਸਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਭੁੱਲ ਹੋਵੇਗੀ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਜੋ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਂ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਤੋੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ, ਅਜੇ ਵੀ ਬੜਾ ਅਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਹਾਂ । ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੋਹ ਲੈ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਤਮਕ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੇਰੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਅੰਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਜੋਤ ਹਾਂ, ਚਾਨਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚਾਨਣ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨੇਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਉਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਮੇਰੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ । ਜਿਵੇਂ ਚਾਨਣ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖੇਚਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਹਨੇਰਾ ਆਪੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੇ ਫਤਹ ਪਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ । ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਦਿਸਦੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਮੇਰੀ ਅਸਲੀਅਤ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇ ਲੇ ਯਾਦ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਈ ਤਦ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਚਾਨਣ ਦਾ ਹਨੇਰੇ ਨਾਲ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਕਲਕੱਤਾ : 1-9-45 ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ'



# ਪੰਜਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵੇਲੇ

(ਅਪਰੈਲ 1955)

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵੇਲੇ 1945 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖਦਿਆਂ ਮੈਂ ਦਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵਸਮਾ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਥੋਂ ਐਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਵਸਮਾਂ ਲਗਾਂਦਾ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ 1951 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਸਮਾਂ ਲਗਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਖੁਦ ਵੀ ਵਸਮਾ ਲਗਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ।

ਭਾਵੇਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਤਬਕੇ ਵਿੱਚ ਵਸਮਾ ਲਗਾਣਾ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਉਦਾਰਤਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਿੱਲੀ ਨਾਲ, ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਲਹਿਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਪਬਲਿਕ ਨੇ, ਮੇ ਰੀ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਝਲਿਆ ਤੇ ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕੀਤਾ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ । ਇਕ ਦੋ ਕਾਹਲੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਰੱਜ ਕੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕੱਢੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਿਤਾ ਦੀ ਗਲਤ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਾ-ਮਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧ ਆਖਿਆ । ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੁਭ-ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਇਛਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ । ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼

ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ, ਪਿਤਾ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਵਸਮਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਂਦੇ ।

ਮੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਪਿਤਾ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸਰਦਾਰ ਲਹਿਣਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਸਾਇੰਸ ਰਿਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਛਪ ਰਹੇ ਲੇਖ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤ੍ਰਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਐਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਂ ਵਸਮਾ ਲਗਾਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਝਦਾ ਸੀ । ਵਸਮਾ ਮੇਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਪੂਰਣਤਾ ਦਾ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸਬੂਤ ਤੇ ਦਿਸਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸੀ । ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਲ ਵੇਖਦੇ ਹੀ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਸੀ । ਪਰ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਠੀਕ ਮੁੱਲ ਪਵਾਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਉਹ ਵਸੀਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ।

ਇਕ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਲਿਖਣੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦੇ ਛਪਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਛਪ ਸਕਦੀ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਤੇ ਨਿਧੜਕ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾ ਮਿਲਦੀ ।

ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਲਾਹੌਰ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦਾ ਸਭ ਰੁਪਿਆ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਬੰਦਗੀ ਨਾਮੇ ਦੀ ਛਪਾਈ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਿਆ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ । ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਇਹ ਰੁਪਿਆ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਨਾ ਛਪ ਸਕੀ ।



ਇਕ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨਗੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦ ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਸ੍ਰੀ ਮਤੀ ਚੰਨਣ ਕੌਰ ਜੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੁਪਤਨੀ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਵੇਲ ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੁਪਿਆ ਲਿਆ ਕੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਆਖਿਆ - ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ੇਵਰ ਗਿਰਵੀ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਰੁਪਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੀਤਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਛਪ ਕੇ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ।

ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਛਪਾਈ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਪੁਸਤਕ ਲਾਹੌਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਛਪਾਈ ਗਈ, ਪਰ ਛਪਣ ਮਗਰੋਂ ਆਖਰ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਤਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੀ ਸੀ ।

ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ । ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਝਾੜ ਝਪਾੜ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਸੀ, ਪਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਰਾਫ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਪਤਾ ਹੀ ਪੁਛ ਕੇ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਲਿਆ ਕੇ ਭੈਣ ਜੀ ਤੇ ਰਵੇਲ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਹਲਾਵੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 'ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ' ਲਹਿਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੱਝੀ । ਹੁਣ ਜਦ 'ਆਤਮ-ਸਾਇੰਸ' ਲਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਵਲੋਂ, ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਬੀਬੀਆਂ ਦੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਨਿਧੜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਔਰਤਾਂ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ।

1-2-55 ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ'

# ਸੱਤਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵੇਲੇ

(ਜੂਨ 1965)

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ? ਆਪਣੀ ਅੱਜ ਕਲ ਦੀ ਫੋਟੋ ਵਲ ਤਕ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਫੋਟੋ ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ।

ਸਾਲ 1963 ਵਿੱਚ ਇਕ ਦਿਨ ਬੈਂਗਲੌਰ ਵਿਖੇ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਘਰ ਕੇਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸੁਪਤਨੀ, ਮੇਰੀ ਲੜਕੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ, ਸਭ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆ ਕੇ ਅਦਬ ਨਾਲ ਖਲੋ ਗਏ । ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਲਗੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ । ਜਦ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੀ ਸਮਝਿਆ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਫੀ ਚੰਗਾ ਲਗਿਆ ।

ਉਸ ਦਿਨ ਅਗਸਤ (1963) ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਖੁਲ੍ਹੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਆਪ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ, ਸਗੋਂ ਘਰ ਬਾਹਰ ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਵਾਂ, ਲੋਕੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਲਕੱਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖ੍ਰੀਦਣਾ

ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਭੀੜ ਸੀ । ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਵੜ ਕੇ ਮੈਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਖਲੋ ਕੇ ਉਡੀਕਣ ਲਗ ਪਿਆ । ਇਤਨੇ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਪਰਿਓਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਬੁਲਾਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇ ਔਰਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ । ਚੀਜ਼ ਖ੍ਰੀਦਣ ਮਗਰੋਂ ਮੁੜਦੀ ਵਾਰ ਜਦ ਮੈਂ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਸਭ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕੀਤੀ ।

ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਦਾੜ੍ਹੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਦਾੜ੍ਹੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ।

1-6-65 ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ





ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਤਖਤਿ ਰਾਜਾ ਸੋ ਬਹੈ ਜਿ ਤਖਤੈ ਲਾਇਕ ਹੋਈ ॥
ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਪਛਾਣਿਆ ਸਚੁ ਰਾਜੇ ਸੇਈ ॥
ਏਹਿ ਭੂਪਤਿ ਰਾਜੇ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਦੁਖੁ ਹੋਈ ॥
ਕੀਤਾ ਕਿਆ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿਸੁ ਜਾਦੇ ਬਿਲਮ ਨ ਹੋਈ ॥
ਨਿਹਚਲੁ ਸਚਾ ਏਕੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਸੁ ਨਿਹਚਲੁ ਹੋਈ ॥

ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩, ਸਲੋਕੁ ਮ: ੧, ਅੰਗ ੧੦੮੮

# ਭੂਮਿਕਾ

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ,'ਬੰਦਗੀ ਕਰ, ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੇਂਗਾ ।' ਬੜਾ ਚਿਰ ਏਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮੈਂ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕੀਤੀ । ਕਦੀ ਕਦੀ ਹੱਸ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਛਡਦਾ ਸਾਂ, 'ਭੂਖੇ ਭਗਤ ਨਾ ਕੀਜੈ' । ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚੋਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬੰਦਗੀ ਕਰ, 'ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ।' ਆਖਰ ਮੈਂ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਰਖ ਦਿੱਤੇ । ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਬੰਦਗੀ ਕਰਾਂ, ਕਿਉਂ ਅੱਖੀਆਂ ਮੀਟਾਂ? ਦੁਨੀਆਂ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਹਣੇ ਦਰਿਆ, ਸੋਹਣੇ ਪਹਾੜ, ਸੋਹਣੇ ਆਸਮਾਨ, ਸੋਹਣੇ ਸਿਤਾਰੇ, ਸੋਹਣੇ ਮੰਦਰ, ਸੋਹਣੇ ਮਿੱਤਰ, ਸੋਹਣੀਆਂ ਸੇਜਾਂ – ਸਭ ਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਮੱਧਮ ਪੈ ਪਈ, ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਚੁੱਪ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਫੇਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਚੋਣੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਗ ਪਈ, 'ਬੰਦਗੀ ਕਰ ਤੇਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ਨੇ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ'।

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨਾ ਕਾਮ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 12)

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ।

(ਆਸਾ ਮ: 5, ਅੰਗ 12)

ਸਾਥਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ, ਅੰਗ 288)

ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਤੈਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਹੈ ।

ਸੁਖੀਏ ਕਉ ਪੇਖੈ ਸਭ ਸੁਖੀਆ ਰੋਗੀ ਕੈ ਭਾਣੈ ਸਭ ਰੋਗੀ ।

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 610)

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੋਹਣੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਭਾਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦਰਿਆ ਤੈਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਮਾਤਾ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਸਣੇ ਡੋਲੇ ਜੰਞ, ਪਾਰ ਹੋਣ ਲਗਿਆਂ ਕਿਸੇ ਦਰਿਆ ਦੀ ਭੇਟਾ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹੋ ਦਰਿਆ ਸੱਪ ਵਾਂਗਰ ਟੇਢੇ ਤੇ ਵਿਸ ਭਰੇ ਲਗਦੇ ਹੋਣਗੇ । ਇਹੀ ਦਰਿਆ ਹਰ ਸਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਰੋੜ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਸਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਂਦੇ





ਹਨ । ਪਹਾੜ ਤੈਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਾਂਗੜੇ ਦੇ ਭੂਚਾਲ ਵਿੱਚ ਚਿਥੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਨੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਾੜ ਜਮਦੂਤ ਬਣ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ । ਤੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈਂ, ਸਿਤਾਰੇ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਹਨ? ਪਰ ਪੁਛ ਕਿਸੇ ਬਿਰਹਨ ਦੇ ਦਿਲ ਕੋਲੋਂ, ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਟਿਮਟਿਮਾਣਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਚਰਾਂ ਕਰਦਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਨਾ ਸੋਹਣੀ ਹੈ ਨਾ ਕੋਹਝੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਵੈਸੀ ਹੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੇਰੀ ਆਪਦੀ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਭ ਤਾਕਤ ਹੈ । ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਰਫ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖ, ਤੇਰੇ ਸਭ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਤੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੈਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਜਾਗਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ । ਤੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈਂ 'ਭੂਖੇ ਭਗਤਿ ਨ ਕੀਜੈ' ਪਰ ਦਰਅਸਲ 'ਬਿਨ ਸੰਤੋਖ ਨਾਹੀ ਕੋ ਰਾਜੈ' ਸਤ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ, ਭੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਉਪਾਓ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਭੁੱਖ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ, ਮਨ ਭਰਿਆਂ ਹਟਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਭੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਮਨ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਆਉਂਦਿਆਂ ਸਭ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

'ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਸੈ ਨ ਲਥੀ ਭੁਖ ।'

(ਮਾਰੂ ਰਾਗ ਮ: ੩, ਸਲੋਕ ਮ: ੧, ਅੰਗ 1091)

'ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਮਨੁ ਸੰਤੋਖੀਐ
ਤਾ ਫਿਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਨਾ ਹੋਇ ।' ਗੂਜਰੀ ਮ: ੩, ਅੰਗ 492)

ਏਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਮੁੱਦਤਾਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਟਾਲ-ਮਟੋਲੇ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ । ਇਸੇ ਨੂੰ ਚਿੜ੍ਹਾਨ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਕਈ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਏਸ ਦੀਆਂ ਅਣਥੱਕ ਅਪੀਲਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਈਆਂ । ਆਖਰ ਮੈਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਚੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ । ਮੇਰਾ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਨਿਸਚਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਨਮ ਲੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਬਾਬੇ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੜਕਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਭਾਵੇ ' ਆਪਣੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸੱਚੇ ਸ਼ੰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀ-ਬਖਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਕਈ ਹਨ, ਪਰ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ, ਉਹ ਖੁਦ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਰਕੇ, ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਮੈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ, ਮੈਂ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਕਿ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਅਕਲ ਊਣੀ ਹੋਣੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕੀਤਿਆਂ ਮੇਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਗਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ । ਭਜਨ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸੇ ਸੁਤੇ-ਸਿਧ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਭਰ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਛਿਨ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ,





ਐਸੇ ਲੇਖ ਲੰਘਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ । ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਹੀ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਵਾਏ ਗਏ ਸਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਚੇ ਭਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਬੜੀ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟ ਹੀ ਚਲਿਆਂ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੈਰਾਨਗੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇਸ ਸਲੂਕ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜਣੋਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨੋ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਟਲੀ । ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਬੜੀ ਕਦਰ ਹੈ । ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਬੜਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਇਹ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਭ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਟੁੰਬਦੀ, ਜਾਗਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਰਸ਼ੀ ਪੈਗਾਮ ਸੁਣਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ, ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ, ਕਈ ਮਹਾਤਮਾਂ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਰਿਵਰਤ ਕੀਤੇ । ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮੌਣ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਸੀ । ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਆਤਮਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਮਰਣ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਸੱਚਿਆਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆ, ਸਚੇ ਮਹਾਤਮਾਂਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਰਤੱਖ ਦੇਖਣ, ਸਮਝਣ, ਅਜ਼ਮੌਣ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮੈਂ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਜ਼ਾਤ ਦੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਛਲ ਤੋਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਆਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ । ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੇ ਮੇਰੀ 'ਬੰਦਗੀ' ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਵਿਘਨ ਪਾਏ ਹਨ । ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਨੇ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ । ਮੇਰੀ ਇਸ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ, ਕਲਪਣਾ ਨਹੀਂ, ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ, ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਸਰੂਰ ਹੀ ਸਰੂਰ ਹੈ, ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਹੀ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛਿਨ ਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰਸ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸੂਰਜ ਤੇ ਟਟਹਿਣੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਭਾਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜਿਸ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਦਰਿਆ-ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸੱਚ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਬਦਲਾ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਸ਼ੁਕਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਹੈ । ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ।





ਪੱਛਮੀ ਖਿਆਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਦਾ-ਪ੍ਰਸਤ ਤੇ ਨਾਸਤਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਇਆਂ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੇ-ਫਿਕਰ ਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਇਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਪਿਓ ਦਾਦੇ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਹੈ । ਸਚਾਈ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਵਾਨ ਤਬਕੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੰਨਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਭ ਜਾਂ ਫਾਇਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ । ਦੁਨੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਬ ਦੀ ਬੰਦਗੀ, ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ, ਬੇਫਾਇਦਾ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪਈ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇਤਨਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ, ਜਿਤਨਾ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਹਾਨੀ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਦ ਸਮਝਿਆ , ਨਾ ਕਮਾਇਆ ਤੇ ਨਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੇਵਤਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਗਲਤ ਤਰਜਮਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਬੰਦੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਮੱਕਾਰੀ, ਬੇ-ਰਹਿਮੀ, ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਦਾ ਅੱਡਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ । ਕਸੂਰ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਸਮਝਹੀਨ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਪਰਚਾਰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮ ਤੇ ਪੂਰਬ ਦੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਸੱਚੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ । ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਰਸ਼ੀ ਹੁਲਾਰੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦ੍ਰਿੜ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਰੀਕ ਤੋਂ ਬਰੀਕ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ । ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਏਹੀ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਿਹਤ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਦੀਆ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਵਾਦ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਵਲ ਤਾਂ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਕਦੀ ਆਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਉਚੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਭੈਅ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿੰਨੀ ਸਚੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੇ ਦੁਖੀਏ ਚਲੇ ਰੋਇ । (ਅੰਗ 69)
ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਨਸਿਆ ॥
ਕਰਣਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ॥
(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ, ਅੰਗ 189)





ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਭਿ ਦੋਖ ਬਿਨਸਹਿ ਜਪਤ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ।
(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ, ਅੰਗ 249)
ਜੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਦੇ ਤਿਨ ਜਮੁ ਨੇੜਿ ਨਾ ਆਵੈ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 451)

ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੂਹਾਨੀ ਛੂਹ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਾਕ ਦੀ ਸਚਾਈ ਪਰਤੱਖ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ :-

ਸਦਾ ਰਹੇ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਇਆ ਰੋਗ ਨਾ ਕਬਹੂੰ ਬਿਆਪੇ ।
(ਰਾਮਕਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 10)

ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨਾ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ।
ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ।
(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ, ਅੰਗ 819)

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਹੱਥ ਅੱਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਭੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਤਿਸ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਭੁਖ ਸਭ ਉਤਰੈ ਜੋ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 451)

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰੱਬ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਇਆਂ ਰੱਬ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਤੇ ਖੂਬੀਆਂ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਾਣਦੀ ਨਾ ਜਾਣਦੀ ਹੋਈ ਭਟਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਬੇਜ਼ਾਰ ਤੇ ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਗੁਝੜਾ ਲਧਮੁ ਲਾਲੁ ਮਥੈ ਹੀ ਪਰਗਟੁ ਥਿਆ ॥
ਸੋਈ ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਨੁ ਜਿਥੈ ਪਿਰੀਏ ਨਾਨਕ ਜੀ ਤੂ ਵੁਠਿਆ ॥ਪਉੜੀ॥
ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥
ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੋ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥
ਲਖਮੀ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥
ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥
ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥
ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥
ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥
ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥ (ਅੰਗ 1096)

ਕੀ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਦਮ, ਖੋਜ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘਟਿਆ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ, ਵਕਤ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਛਾਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ? ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਮਾਰੇ ਮਾਰੇ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਸਦਾ ਦੇ





ਸੁੱਖ, ਏਥੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਅਟੱਲ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਖਿਆਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਕਿ ਸਾਡੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ।

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹਮ-ਰਕਾਬ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਉਸ ਦੇ ਪਿਉ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੁਦੀਆਂ ਹਨ । 'ਇਸ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਮੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ' ਦੇ ਅਰਥ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ 'ਅਟਲ ਸੁਲਤਾਨ' ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਐਸੇ ਆਤਮਕ ਗੁਰ (Formulas) ਯਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਾਵੇ ਹਰੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥
(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 677)

ਹਰੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਦ-ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ (Matter) ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਬਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਪਿਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਪਿਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਜਿਥੇ ਪਿਤਾ ਪੁੱਤਰ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇੰਵ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਕਦੀ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਿਤਾ ਹੀ ਪਿਤਾ ਸੀ, ਕੇਵਲ ਪੁੱਤਰ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਚਲਿਤ ਹੈ ।

ਅਬ ਤਉ ਜਾਇ ਚਢੇ ਸਿੰਘਾਸਨਿ ਮਿਲੇ ਹੈ ਸਾਰਿੰਗ ਪਾਨੀ ।
ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ ॥
(ਰਾਮਕਲੀ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ, ਅੰਗ 969)

ਇਹਨਾਂ ਉਚੀਆਂ ਆਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸਚੇ ਖੋਜੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਸਭ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਮੁਨਾਰੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖੁਦਾਈ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲ ਤੱਕ ਸਕਣ । ਹਰ ਇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਚੀਆਂ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਤਨਾ ਹੀ ਹੱਕ ਹੈ, ਜਿਤਨਾ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਿਤਾ ਪੁੱਤਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੰਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ ! ਤੂੰ ਇਸ ਵਲ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਕ ਕਦਮ ਉਠਾ ਕੇ ਵੇਖ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤਾਕਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਰੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਕਰਤਾਰ ਤੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਿਹਬਲਤਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਨੇਕ-ਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰ, ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਦੀ ਸਚਾਈ ਪਰਤਾ ਕੇ ਦੇਖ:





ਚਰਣ ਸਰਣ ਗੁਰੁ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਜਲ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਕੋਟ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ ॥
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਦਰਜ ਹਨ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੁਰਮੁਖ, ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਣ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਸੁਭਾਗੇ ਹਮ-ਸਫਰਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਣਾ ਹੈ ।

ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਤੇ ਸ਼ੰਕੇ ਉਪਜਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਇਹ ਜਦ ਤਕ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਣ, ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸੰਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਤੇ ਉਹਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸੀ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਤੋਂ ਆਪ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ (ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ) ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਮਿਲਣੇ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਿੱਕਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਕਈ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ:-

੧) ਆਮ ਲੋਕ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਜਾਏ ਫਾਇਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

੨) ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਬੜੀ ਦੁਰਲੱਭ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਸਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

੩) ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

੪) ਆਤਮਕ ਦਾਤ ਨੂੰ ਵੰਡਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਊਣਤਾਈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਚੋਹਾਂ ਇਤਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹਾਂ:-

੧) ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਬੜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ।

੨) ਬੇਸ਼ੱਕ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਦੁਰਲੱਭ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਜ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਤੇ ਆਤਮਕ ਖੋਜੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬੇ-ਲੋੜੀ ਤੇ ਵਿਹਲਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵਕਤ ਸੀ ਕਿ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਬਿਨਾ ਇਨਸਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ । ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।





੩) ਜੈਸੀ ਨੀਅਤ, ਤੈਸੀ ਮੁਰਾਦ – ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੇਕ-ਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਾਨਤਾਂ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਣ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਸੱਚੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੇ ਮਰਾਤਬੇ ਨਾਲੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸਭ ਰੁੱਤਬੇ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਖਿਤਾਬ ਛੋਟੇ ਤੇ ਹਕੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

੪) ਆਤਮਕ ਦਾਤ ਵੰਡਿਆਂ ਘਟਦੀ ਨਹੀਂ, ਏਥੇ ਵੀ ਨੀਅਤ ਤੇ ਮੁਰਾਦ ਦਾ ਅਸੂਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਐਸਾ ਹੀ ਫਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਮੈਂ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਮਾਂ ਜੀ (ਦਾਦੀ ਜੀ) ਦੇ ਸਤਿਸੰਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਵੀਹ-ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਮੈਂ ਸਿਰਮਨ ਅਭਿਆਸ ਕਾਫੀ ਲੁਕ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਬਾਲ-ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੱਤਾ । ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਤੇ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਪਤ ਰਖ ਸਕਿਆਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਮੈਂ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੁਲ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਨਾਣਾ ਤੇ ਵਧਾਣਾ ਹੈ । ਮੈਡਮ

ਡੀ ਸਟੀਲ (Madam De Steel) ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ Search for Truth is the noblest occupation of man, its publicity is a duty (ਸਚਾਈ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।)

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਗੈਰ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਵਧਾ ਘਟਾ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਧਾਰਨ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸਗੋਂ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਭਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕਈ ਖਿਆਲ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਖੋਜ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਤਨਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢੀਏ, ਉਤਨਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਕਮਾਈ ਵੰਡਿਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:

'ਖਾਵਹਿ ਖਰਚਹਿ ਰਲਿ ਮਿਲਿ ਭਾਈ ।
ਤੋਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਵਧਦੋ ਜਾਈ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਾਇ ।
ਸੁ ਏਤੁ ਖਜਾਨੈ ਲਇਆ ਰਲਾਇ ।'

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 186)

ਲਾਹੌਰ — ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ'
1-6-37



# ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

'ਕਰਿ ਬੰਦੇ ਤੂੰ ਬੰਦਗੀ ਜਿਚਰੁ ਘਟ ਮਹਿ ਸਾਹੁ ।' ਅੰਗ 724
(ਤਿਲੰਗ ਮਹਲਾ 5)

# ਬੰਦਗੀ ਨਾਮਾ

ਅਰਥਾਤ

ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ

## *ਸਿੱਖ

ਸਿੱਖ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ, ਲਫਜ਼ 'ਸਿੱਖ' ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਤਾਲਬ-ਇਲਮ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ, ਸੱਚ ਦਾ ਖੋਜੀ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ। ਸੱਚ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਸਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ । ਇਹ ਜਿਸਮ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੋਇਆ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ, ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ, ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਂਦਾ, ਬਾਲ ਬੱਚੇ, ਇਸਤਰੀ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਕੌਮ, ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ

* ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਵੀ ਲਫਜ਼ 'ਅਭਿਆਸੀ' ਆਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਇਸ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚ ਦਸੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦੇਂਦੀ । ਉਸਦੀ ਰੀਝ, ਤਲਾਸ਼, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੌਕ,ਖੋਜ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

**ਸਿੱਖ ਤੇ 'ਹਾਰ'** – ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਿੱਚ, ਕੋਈ ਲਾਲਚ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ, ਸਿੱਖ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਖੋਜ ਦੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਦਬਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਉਹ ਮਾਇਆ ਤੋਂ, ਪਾਪ ਤੋਂ, ਨਫਸਾਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਰ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਕਾ ਜਿਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸਾਕਸ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਕਸ਼-ਮਕਸ਼ ਵਿੱਚ, ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਤ ਉਸੇ ਧਿਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤੇ । ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਾਥੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਲਿਤਾੜਦਾ, ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੀ ਧੁਨ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਜਿੱਤ ਦੇ ਯਕੀਨ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਅਡੋਲ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਡੇ ਚੁਭ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਉਹ ਇਸ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਡਿਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੱਡ ਗੋਡੇ ਤੁੜਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਚੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਡਿਗਦਾ ਢਹਿੰਦਾ ਉਠਦਾ, ਕੱਪੜੇ ਝਾੜਦਾ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

**ਸਿੱਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ** – ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਉਤੇ ਇਤਨਾ





ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਉਤੇ । ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਫੜ ਕੇ ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ, ਭੀੜ ਭਾੜ ਵਿੱਚ, ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਗਵਾਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇਵ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਲਾਉਂਦਾ । ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਰ ਬਚਨ ਨੂੰ ਅਕਲ ਮੰਦ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਸਮਝ (Understanding) ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ , ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕਰਮ ਠੀਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਂਰ ਸਕਦੇ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਅਟੱਲ ਮੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

**ਸਿੱਖ ਦਾ ਸਬਰ** – ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਹ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੋਜ ਹੈ , ਕਾਹਲੀ ਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਸੱਬਰ ਪਹਾੜ ਵਰਗਾ ਦ੍ਰਿੜ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਜਿਥੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇਵ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਉਥੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ, ਹਾੜੇ ਪਾ ਕੇ, ਭੁਬਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਅਸਰ ਜਾਂ ਫਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ

ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਪਾਰ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਉਣੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਜਬ, ਜਾਇਜ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਤਾ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਸਿੱਖ ਸੱਚੇ ਆਸ਼ਕਾਂ ਵਾਂਗਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਹਾਫਿਜ਼ ਸ਼ੀਰਾਜ਼ੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ 'ਰੋਜ਼ੇ ਬਰਸੀ ਬਵੱਸਲ ਹਾਫਿਜ਼-ਗਰ ਤਾਕਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦਾਰੀ' ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਸ ਨੇ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਜੋ ਫਾਸਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਧੀਰਜ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਾਥੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

**ਸਿੱਖ ਸੱਚਾ ਸਿਪਾਹੀ ਹੈ** – ਸਿੱਖ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ । ਖੰਡੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਿਪਾਹੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਸਤਰ ਫੜ ਕੇ ਝੂਠ, ਜ਼ੁਲਮ, ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਠੋ ਪਹਿਰ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਾਪ ਦੀਆਂ ਮੋਹਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ, ਟੁਕੜੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਦਾ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਐਠ ਲਤਾੜਦਾ ਅੱਗੇ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿੱਖ ਦਾ ਮਨ ਰਣਭੂਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਾਨਸੀ





ਸੁਭਾਵ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਟਾ-ਪਟੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਨਿਡਰ ਹੋਣਾ, ਹਿੰਮਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੱਚ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।

**ਸਿੱਖ ਦਾ ਆਦਰਸ਼** – ਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ, ਰਹਿਤ ਰੱਖਣੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ-ਸੁਣਨਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਜ਼ਰੀਏ ਹਨ, ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ, ਛੱਤ ਨਹੀਂ, ਸਫਰ ਹੈ, ਮੰਜ਼ਲ ਨਹੀਂ । ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਸਲੀ ਰੀਝ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਦਾ, ਮਕਸਦ ਦਾ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦਾ, ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਉਥੇ ਅੱਪੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਤਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਸੁਣਨੀਆਂ, ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ, ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੈਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਗਈ, ਮੈਂ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਰਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ, ਪਾਠ ਕਰਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਜਾਂ ਘਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਏਥੇ ਵੀ ਨਾ ਹੋਈ । ਮੇਰੀ

ਆਤਮਾ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਭੁੱਖੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਕੋਈ ਅਟੱਲ ਸੁੱਖ ਭਾਲਦੀ ਸੀ:

ਆਦਿ ਮਧਿ ਜੋ ਅੰਤਿ ਨਿਬਾਹੈ ॥
ਸੋ ਸਾਜਨੁ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਚਾਹੈ ॥
ਹਰਿ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਚਾਲੈ ॥
ਦਇਆਲ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਬਿਨਸਤ ਨਾਹੀ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਇ ॥
ਜਹ ਪੇਖਾ ਤਹ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥
ਸੁੰਦਰੁ ਸੁਘੜੁ ਚਤੁਰੁ ਜੀਅ ਦਾਤਾ ॥
ਭਾਈ ਪੂਤੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮਾਤਾ ॥
ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ਮੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥
ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਈ ਕਰਿ ਰਿਦੈ ਨਿਵਾਸਿ ॥
ਮਾਇਆ ਸਿਲਕ ਕਾਟੀ ਗੋਪਾਲਿ ॥
ਕਰਿ ਅਪੁਨਾ ਲੀਨੋ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲਿ ॥
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥
ਚਰਣ ਧਿਆਨ ਸਰਬ ਸੁਖ ਭੋਗ ॥
ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਨਵਤਨੁ ਨਿਤ ਬਾਲਾ ॥
ਹਰਿ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੰਗਿ ਰਖਵਾਲਾ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਪਦੁ ਚੀਨ ॥
ਸਰਬਸੁ ਨਾਮੁ ਭਗਤ ਕਉ ਦੀਨ ॥ (ਅੰਗ 240)





ਮੈਂ ਫਿਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਪੰਜ ਸੱਤ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਸਮਝ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਾਲ ਦੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੀਆਂ: ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਦੂਸਰੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਾਮ । ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸੌਖਾ ਰਸਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਹਾਸਲ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ, ਸਾਰੀ ਘਾਲ, ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਛ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੌਡੀ ਬਦਲੇ ਲਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ । ਜਦ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਛ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਮਾਇਕ ਸੁੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਛ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਦਲੇ ਐਡੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਧੰਨ ਭਾਗ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ।

# ਗੁਰਬਾਣੀ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਮੋਹਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਮੇਰੀ ਪੈਜ ਰਖਾਈ ॥ ੧ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਧਿਆਇਓ ਮੋਹਿ ਨਾਉ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਮੋਹਿ ਮਿਲਿਆ ਥਾਉ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਸੁਣਿ ਰਸਨ ਵਖਾਣੀ ॥
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥ ੨ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਮਿਟਿਆ ਮੇਰਾ ਆਪੁ ॥
ਗੁਰ ਕੀ ਦਇਆ ਤੇ ਮੇਰਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ॥ ੩ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਮਿਟਿਆ ਮੇਰਾ ਭਰਮੁ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪੇਖਿਓ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮੁ ॥ ੪ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਕੀਨੋ ਰਾਜੁ ਜੋਗੁ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰਿਆ ਸਭੁ ਲੋਗੁ ॥ ੫ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਾਇਆ ਨਾਉ ਨਿਧਿ ॥ ੬ ॥
ਜਿਨਿ ਜਿਨਿ ਕੀਨੀ ਮੇਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਆਸਾ ॥
ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਜਾਗਿਆ ਮੇਰਾ ਕਰਮੁ ॥





ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਭੇਟਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

(ਅੰਗ 239)

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ** – ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ, ਸਿਖਸ਼ਾ, ਉਪਦੇਸ਼, ਗੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਚਤਾ, ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ, ਉਪਦੇਸ਼ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂਆਂ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਬਚਨ, ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਪਿਰਟ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਜਰਬਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਘਟ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ।

'ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ ।'

(ਨਟ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 982)

ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਬਚਨ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰ
ਪਾਧਰੁ ਮੁਕਤਿ ਜਨਾਵੈਗੋ ।

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 1309)

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ** – ਬਚਨ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਜੋ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ, ਬਚਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਓਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਨਿਕਲੇ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਓਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬਚਨ ਇਕ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜਾਦੂ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ

ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਉਸ ਉਚ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਇਨਸਾਨ ਖਤਮ ਤੇ ਰੱਬ ਹੀ ਰੱਬ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਗਾਹ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗਲ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਹੈ :

'ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ । ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ ।'

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ628)

'ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰਸਿਖਹੁ
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ ।'

(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 309)

ਜਿਸ ਨਿਰਵੈਰ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਅਸਥਾਨ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਮਨ ਟਿਕਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਸੁਣਿਆਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਨਿਰਵੈਰ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ) – ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਟੀਰੀਆ ਮੈਡੀਕਾ (ਝਕਵਕਗਜ. ਝਕਦਜਫ.) ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ । ਇਸੇ ਸਬੱਬ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰੋਗੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।





**ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾ ਹੈ –** ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪੁਰਸ਼ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝ ਪੈਂਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿਚਦੇ ਹਨ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਦੀ ਜਾਵੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਚੇ ਉਸਤਾਦ ਵਾਂਗਰ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵੀ ਬਦਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ । ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਜਿਤਨੇ ਪਾਠ ਕਰੀ ਜਾਵੋ, ਨਵੀਆਂ ਸਮਝਾਂ, ਨਵੇਂ ਅਰਥ, ਨਵੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਪੂਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

**ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਮਾਲੂਮ ਕਰਨੀ –** ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਨ । ਆਮ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਣ ? ਇਸ ਦਿੱਕਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ ਮੈਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਵਾਕ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਗੁਰਵਾਕ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਸੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ

ਸੀ । ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸ਼ਬਦ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਦੇ ਨਾਮ-ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਕੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੈਰਾਗ ਵਾਲੇ, ਕਦੀ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਵਾਲੇ, ਕਦੀ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਦੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪ ਹੋਵੇ ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਆਲ** – ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

ਸੁਣਿ ਸਖੀਏ ਮਿਲਿ ਉਦਮੁ ਕਰੇਹਾ
ਮਨਾਇ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਕੰਤੈ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 249)

ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

ਪ੍ਰਭ ਬਾਹ ਪਕਰਿ ਜਿਸੁ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੁ
ਸੋ ਤੁਧੁ ਜੰਤ ਮਿਲਾਸਿ ।

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 1304)





ਜਾਂ

'ਜਾਪ ਤਾਪ ਨੇਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮ
ਨਾਹੀ ਇਨ ਬਿਧੇ ਛੁਟਕਾਰ ।'

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 1301)

ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਵੈ-ਵਿਰੋਧੀ (Self-contradictory) ਜਾਪਦੇ ਹਨ । ਪਹਿਲੇ ਉਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਕੰਤ ਨੂੰ ਮਨਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ । ਫੇਰ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ, ਹੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜਪ, ਤਪ, ਪਾਠ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਲ ਖਿੱਚੇ ਅਤੇ 'ਅੰਧ-ਕੂਪ' ਤੋਂ ਕਢੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਸਵੈ-ਵਿਰੋਧੀ (Self-contradictory) ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ, ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹਨ ।

**ਉਦਮ ਤੇ ਹੁਕਮ** – ਬੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਦਮ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਯਤਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਉਦਮ ਵਿਚ, ਹਰ ਯਤਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਇਛਿਆ ਸੀ, ਹੱਥ ਸੀ, ਮਦਦ ਸੀ । ਹਰ ਕਦਮ, ਹਰ ਫੁਰਨੇ ਦੇ ਮਗਰ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ । ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਘਟਨਾ ਨੂੰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ

ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਕੋਣ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਇਕ ਮੂੜ੍ਹ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ 'ਸਬਰ' ਅਤੇ 'ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ – ਖੋਜੀ ਨੂੰ, ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ, ਜਿਥੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ, ਉਥੇ ਘਬਰਾ ਕੇ ਖੋਜ ਛਡ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਲਕਿ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਜਿੱਡਾ ਮੁਲ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਸਚੇ ਖੋਜੀ ਦੀ ਧੁਨ ਉਰਫੀ ਕਵੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

'ਉਰਫੀ ਅਗਰ ਬਗਿਰਯਾ ਮੁਯੱਸਰ ਸ਼ੁਦੇ ਵਸਾਲ ।
ਸਦ ਸਾਲ ਮੇ ਤਵਾਂ ਬ ਤਮੱਨਾ ਗਰੀਸਤਨ ।

ਸਬਰ ਇਕ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਵੇਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਔਕੜ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਉਡੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੀ ਧੁਨ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆਂ, ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਸਚੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਬ ਇੱਛਾ ਪੂਰਕ ਹੈ – ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਸਾਗਰ, ਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ, ਭਗਤ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ





ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਤਿਆਗੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਮਹਾਤਮਾ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ, ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਤਖਤਾਂ ਤੇ, ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਦੁਨੀਆਵੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ, ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ, ਹਰ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੋਕ, ਬਲਕਿ ਚੋਰ, ਯਾਰ, ਡਾਕੂ, ਠੱਗ ਸਭ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਗੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੁਜਬ ਇਸ ਤੋਂ ਤਸੱਲੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਇਸ ਲਈ ਅਪਰ-ਅਪਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਪਰ-ਅਪਾਰ ਹੈ । ਇਹ ਸੱਚ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੈ, ਸੱਚ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛੁਹ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੱਚ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਲਾਭ – ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿਵਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਕੜਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਂਦੀ ਤੇ ਪਿੱਠ ਠੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਸੁਖਾਂ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਤਮਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀ, ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਂਦੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਗੈਰ ਸਮਝੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਵੀ ਆਤਮਕ ਲਾਭ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਫਲ ਅਤੇ ਫਾਇਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉਪਮਾ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਹੀ ਏਹੀ ਹੈ ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ** – ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਨਿਰਛਲ, ਸਾਫ, ਸਿਦਕੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਸਮਾਨ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਛਿਆ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਦਬ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, (ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਬੁਤ-ਪ੍ਰਸਤੀ ਨਹੀਂ) ਜਦ ਤਕ ਦਿਲ ਲਗੇ, ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਪੰਨੇ ਦਾ, ਭਾਵੇ ਜ਼ਿਆਦਾ । ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੂਰਨ ਹਸਤੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਬੈਠਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਬੈਠੇ ਭਾਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਭਾਵੇ ' ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮੇਰੀ ਬਿਹਬਲਤਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬੜਾ ਸਵਾਦ ਸੀ । ਇੰਝ ਮਾਣੇ ਹੋਏ ਅਨੰਦ ਦੀ ਝਲਕ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਭੋਗੇ ਰਾਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਰਹਿ ਕੇ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਿਆਸੇ ਮ੍ਰਿਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਤੋਂ ਚਮਕਦੀ ਰੇਤ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਝੀਲ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਉਸ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਜਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਉਸ ਘੜੀ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਉਸ ਦੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ, ਉਸ ਦੀ ਦੌੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਲ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਭਰਪੂਰ ਹਾਲਤ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ, ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਚੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ





ਹੈ, ਪਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਗੇ ਤੋਂ ਅਗੇ ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਥਕਾਨ ਤੇ ਬਿਹਬਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਲੀਤਾ ਆਰਾਮ ਭੀ ਭੁਲਦਾ ਨਹੀਂ ।

**ਮਨ ਉਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ** – ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮਗਰ ਚਲਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੰਗਣ ਮਨ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਵਾਂ, ਖਿਆਲ ਕੱਢ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਰੰਗਣ ਮਨ ਤੇ ਛੇਤੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ । ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਛੇਤੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਕਲਾ** – ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਮਾਦਾ ਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ (material age) ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਕਲਾ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਚੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗਲ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਕੜਿਆਂ ਹਰ ਜਾਇਜ਼ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ

ਨਵਿਰਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਪੱਲਾ ਫੜਿਆਂ ਸਿਖ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੂਣੀ ਤੇ ਰਾਤ ਚੌਗੁਣੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਬਚਨ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰ
ਪਾਧਰੁ ਮੁਕਤਿ ਜਨਾਵੈਗੋ ।

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 1309)





# ਸੰਗਤ

ਇਸਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ – ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠੇ, ਉਹੋ ਜੇਹਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਆਬੋ ਹਵਾ ਦਾ, ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਉਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ : Man is the result of his environments। ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ । ਚੋਰਾਂ, ਡਾਕੂਆਂ, ਵਿਸ਼ਈਆਂ, ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ, ਵਿਸ਼ਈ ਤੇ ਬਦਮਾਸ਼ ਬਣ ਜਾਣਗੇ । ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਸੂਰਮਿਆਂ ਤੇ ਦਾਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨ, ਸੂਰਮੇ ਤੇ ਦਾਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਜਨੀਕ, ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਮਹਾਨ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

(੧) ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ।

(੨) ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ।

(੩) ਆਤਮਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ (ਪਰਮ-ਆਤਮਾ) ਦੀ ਸੰਗਤ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਮ ਕਿਤਾਬਾ ਤੇ ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਆਤਮਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਖੋਜੀ ਦਾ, ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਅਖੀਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

**ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ** – ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਵਿਚਾਰ, ਇਖਲਾਕ, ਆਚਰਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਜ ਕਲ ਆਮ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਭਾਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਾਭ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਹਿਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਹੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਖੁਦ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮਾਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਅਨੇਕ ਫਾਇਦੇ ਹਨ । ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਚੇਰਾ ਤੇ ਚੰਗੇਰਾ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ





ਹੈ। ਲਿਖਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ, ਉਸਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਆਲ, ਤਜਰਬੇ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿਸਦੇ ਹਨ । ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਐਬਾਂ ਨੂੰ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਨੁਕਸਬੀਨ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਐਬ ਹੀ ਚੱਕਰ ਲਗਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁਣ ਹੀ ਸਦਾ ਅਗੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗੁਣ ਹੀ ਗੁਣ, ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਤਮ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾ ਦੇ ਮੈਲੇ, ਕੰਡਿਆਲੇ ਤੇ ਅਧੂਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ, ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਫੁਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰੀਦੀ ਹੈ ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹਧਾਰੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਪਿਛੇ ਹੋ ਗੁਜ਼ਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ, ਜਦ ਦਿਲ ਕਰੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਜਦ ਜੀ ਕਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਵਸੀਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਲਾਭ ਉਠਾਣਾ ਆਤਮਕ ਖੋਜੀਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ।

ਸਚੀ ਬੈਸਕ ਤਿਨਾ ਸੰਗਿ ਜਿਨ ਸੰਗਿ ਜਪੀਐ ਨਾਉ ।
ਤਿਨ ਸੰਗਿ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਚਈ ਨਾਨਕ ਜਿਨਾ ਆਪਣਾ ਸੁਆਉ ।

(ਵਾਰ ਗੂਜਰੀ ਮ: ੫, ਅੰਗ 520)

ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ

ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਲਾਭ – ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਫੌਰਨ ਦਿਲ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਲਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਗਈਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਗਤ ਦਾ ਵਡਾ ਮੰਤਵ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਜੀਊਂਦੀ ਜਾਗਦੀ, ਬੋਲਦੀ ਹਸਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੁਲਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਇਸ਼ਟ-ਦੇਵ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੜੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਭੇਦ ਵਾਲੀਆਂ, ਡੂੰਘੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਉਸੇ ਅਵੱਸਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਘਾਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਆਪ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਆਪ ਲੱਭਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੱਧਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖ (ਜਦਕ.; ਠ.ਅ) ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਸ਼ਖਸ ਆਦਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਦੇਖੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ





ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਾ ਦਿਸੰਦੜਿਆਂ ਦੁਰਮਤਿ ਵੰਞੈ ਮਿਤ੍ਰ ਅਸਾਡੜੇ ਸੇਈ।
ਹਉ ਢੂਢੇਦੀ ਜਗੁ ਸਬਾਇਆ ਜਨ ਨਾਨਕ ਵਿਰਲੇ ਕੇਈ।

(ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 520)

ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ – ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਨਸਾਨੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਬੇਦ ਪੁਰਾਣ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਭਨੇ।
ਸਭ ਊਚ ਬਿਰਾਜਿਤ ਜਨ ਸੁਨੇ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 211)

ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ।
ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 272)

ਇਹਨਾਂ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧੂ ਦੀ ਉਚੀ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਸਾਧੂ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਲਖ ਤੇ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਉਚੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸਾਧੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵੀ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ

The soul can only receive impulses from another soul and from nothing else. We may study books all our

lives, we may become very intellectual, but in the end we find, that we have not developed at all spiritually. Is it not true that a high order of intellectual development goes hand in hand with a proportionate development of the spiritual side of man? In studying books we are sometimes deluded into thinking that thereby we are being spirituality helped, but if we analyse the effect of that study on ourselves we shall find that, at the utmost,it is only our intellect that has derived profit from such studies but not our inner spirit. This insufficiency of books to quicken spiritual growth is the reason why although every one of us can speak most wonderfully on spiritual matters, when it comes to action and the living of a truly spiritual life, we find ourselves so awfully deficient. To quicken the spirit, the impulse must come from another soul."

**ਉਲਥਾ:**

ਇਕ ਆਤਮਾ, ਆਤਮਕ ਹੁਲਾਰਾ ਦੂਸਰੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ । ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੀਏ, ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਪਰ ਅਖੀਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ । ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਓਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਟਪਲਾ ਲਗਦਾ ਹੈ





ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਕ ਮਦਦ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਬਕ ਵਿਚਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਡੀ ਬੁਧੀ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਕੁਛ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਤਮਾ ਨੇ ਨਹੀਂ । ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਵਧਾਣ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਊਣਤਾਈ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਸਬੱਬ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਆਤਮਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਬੜੀ ਖੂਬੀ ਨਾਲ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਊਣੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ । ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਹੁਲਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਛੋਹ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

**ਸੱਚੇ ਮਹਾਤਮਾ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਔਕੜ** – ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਬੜੀ ਔਕੜ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਝੂਠੇ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਸੱਚੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਐਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚੇਚੀ ਤਲਾਸ਼ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਆਰਾਮਤਲਬ ਲੋਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਤੇ ਦੰਭੀ ਸਾਧੂ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਧੋਖੇ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ ।

ਅਸਲ ਮਹਾਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਧੂਆਂ ਦੇ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਣ । ਕਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ, ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਬੜੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਆਤਮਕ

ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

**ਅਸਲ ਮਹਾਤਮਾ ਕੌਣ ਹੈ ?** – ਮਹਾਂਤਮਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ, ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ । ਮਹਾਤਮਾ ਤੇ ਫਿਲਾਸਫਰ ਵਿਚ ਏਸੇ ਕਰ ਕੇ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਹਾਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਫਿਲਾਸਫਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੀਤਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਲੀਲ-ਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿਚ ਦਲੀਲ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰੱਬ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਹਾਜ਼ਰਾ ਹਜ਼ੂਰ ਦੇਖਦੇ ਤੇ ਜੋ ਦਿਸੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦਲੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੁਣਿ ਸਾਚੀ ਸਾਖੀ ।
ਸੋ ਬੋਲਹਿ ਜੋ ਪੇਖਹਿ ਆਖੀ ।

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ਪ, ਅੰਗ 894)

ਨਾਨਕ ਕਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਦਿਸੈ ਜਾਹਰਾ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ਪ, ਅੰਗ 397)





ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਮਝਣ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਅਖੋਂ ਪਰੇ ਹੋਵੇ, ਦਿਸੇ ਨਾ, ਜਦ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਦਿਸ ਪਵੇ, ਫਿਰ ਦਲੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਕੀ ?

**ਇਲਮ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਫਰਕ** – ਪਾਲ ਡਸਨ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ 'ਦੀ ਐਲੀਮੈਂਟਸ ਆਫ ਮੇਟਾਫਿਜ਼ਿਕਸ' (The Elements of Metaphysics) ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

There is great difference between knowledgte in which subjects and objects are distinct from each other and 'anubhaa, (absorption into our own self) where subjects and objects coincide in the same.

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ. ਲੈਨੀਅਨ (C. Lanyon) ਲਿਖਦੇ ਹਨ : Inspiration (*anubhav*) so for transcends knowledge that there is no possible way of comparing the two.

ਉਲਥਾ:

ਇਲਮ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫਰਕ ਹੈ । ਇਲਮ ਵਿਚ ਕਰਤਾ ਤੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਤੇ ਕਰਤਾ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

–ਪਾਲ ਡਸਨ

ਅਨੁਭਵ, ਇਲਮ ਨਾਲੋਂ ਇਤਨਾ ਉਚੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

– ਸੀ. ਲੈਨੀਅਨ

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਭਾਵੇ ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਤਿਆਗੀ ਹੋਣ, ਖੁਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਐਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ । ਜਿਸ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸਮਝਣਾ, ਮਿਲਣਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਬਨਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਹੋਏ, ਜੁੜੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੇ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਤੜਫ, ਬੇ-ਕਰਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬਸ ਕਰੇਗੀ । ਜੋਤ ਤੋਂ ਜੋਤ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੋਤ ਜਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬੁਝੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਜਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

(੧) ਕਿਸੇ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

(੨) ਕਿਸੇ ਮਹਾਤਮਾ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਤਨੀ ਗੱਲ ਪੁਛਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕੀ ਹੋਵੇ ।

(੩) ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਪਿਆਸੀ ਚਿੜੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨਵਿਰਤ ਕਰ ਕੇ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦੀ ਵਾਪਸ ਉਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਕਦੀ ਇਹ ਮਾਲੂਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਨਦੀ ਕਿਥੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਚੌੜੀ ਹੈ ? ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਪਿਆਸ ਲਗਣ ਵੇਲੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਦੀ ਸੁੱਕ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ ? ਮਹਾਤਮਾ





ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਦੀ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਨੇਕ-ਨੀਤੀ ਦਾ ਸ਼ੰਕਾ ਜਾਂ ਭਰਮ ਨਵਿਰਤ ਕਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਮਹਾਤਮਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

(੪) ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਵਾਏ ਆਤਮਕ ਪੁਛ-ਗਿਛ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਪੂਰਨ ਮਹਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਵਾਇ ਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿਣ, ਦਿਲੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਬੜਾ ਲਾਭ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਕਈ ਮਹਾਤਮਾ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਉਕੀ ਹੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਬਗੈਰ ਲੋੜ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਆਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਕਤ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ – ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੁੜਨਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਸੁਣਨਾ, ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਦਾ ਬੜਾ ਅਛਾ ਸਾਧਨ ਹੈ । ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸੀਏ, ਕਮਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੂਹ ਨਾਲ, ਸੰਗਤ ਨਾਲ, ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕਠ, ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਆਮ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਉਤੇ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਕਰੀ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਾਤਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ, ਨੇਕ, ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਪਰਮਾਰਥਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਨਿੰਦਿਆ, ਚੁਗਲੀ, ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬੇ-ਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੈਸਾ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਅਸਲੀ ਫਾਇਦੇ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਗੁੰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਨੇਕ ਅਤੇ ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਜ ਦੇ ਦਿਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀਆਂ ਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜ਼ਾਤੀ ਝਗੜੇ ਝਾਂਜਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਰਤੀ ਆਵੇਗੀ, ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ, ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਨੁਕਸ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

**ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ** – ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਭਟਕਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦਾ ਰੁਖ ਅੰਦਰ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਸਵਾਦ, ਰਸ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਸ ਦਾ ਪਰਚਾ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ





ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਤੇ ਟਿਕਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਚਿਰ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅਭਿਆਸ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਘਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਹ ਇਸ ਨਿਜ ਘਰ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਕਈ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ, ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ ਹੁਣ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ, ਮੁਤਲਾਸ਼ੀਆਂ ਦੀ, ਭਟਕਦਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਦਾ ਹੋਰ ਸਭ ਸੰਗਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾ ਦਾ ਹਰ ਵਕਤ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਕਰ ਖੀਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਭਗਤੀ, ਭਾਲ, ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਭੋਗਦਾ ਹੈ । ਆਖੀਰ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਐਸਾ ਜੁੜਨਾ, ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਫੇਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਵਿਛੜਦਾ । 'ਦੋਊ ਤੇ ਏਕ ਰੂਪ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਦਾ, ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਇਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹੋ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ।

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ।
(ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 13)

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਆਤਮ ਤੀਰਥਿ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ ।
(ਵਾਰ ਆਸਾ ਮ: ੧, ਅੰਗ 469)

# ਅਰਦਾਸ

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 819)

ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ
ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 403)

ਅਰਦਾਸ ਅੰਦਰ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਆਤਮਕ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ।

(ਅ) ਦੁਖ, ਤਕਲੀਫ, ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁਣੀ, ਜਾਂ ਔਕੜਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗਣੀ ।

(ੲ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯਾਚਨਾ ਕਰਨੀ ।

(ਸ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਛਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੀ ।





(ਹ) ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ।

ਸਫਲ ਅਰਦਾਸ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

(੧) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ।

(੨) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ।

(੩) ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਚੰਗਿਆਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ।

(੪) ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਹੋਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮੀਦ ।

(੫) ਅਰਦਾਸ ਸਮੇਂ, ਦਿਲ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਅਦਬ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ।

(੬) ਅਰਦਾਸ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਆਸਵੰਦ ਹੋਣਾ ।

ਇਹਨਾਂ ਛੇਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਿਆਂ ਅਰਦਾਸ ਕਦੀ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕਦੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਈਆਂ, ਕਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਪਰ ਐਸਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਦ ਉਹ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ । ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਰਦਾਸ ਐਡੀ ਛੇਤੀ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਕਈ ਇਨਸਾਨੀ ਅਕਲ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਰਤੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ।

ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :

(ੳ) ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ, ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਵੀਂ ਅਰਦਾਸ, (Congregational Prayer)

(ਅ) ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਅਰਦਾਸ (Individual Prayer)

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਰਿਵਾਜ ਚਲਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ। ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਰਖਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕੱਤਰਤਾ, ਕੀਰਤਨ ਸਵਰਣ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਦੀ ਰਲ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਸਿਦਕ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ ਨਾਮ ਦਾਨ ਮੰਗਣਾ, ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਯਾਚਨਾ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ, ਗੁਰ ਤੀਰਥਾਂ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡਿਆਂ, ਬੁੰਗਿਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ, ਕੌਮੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦਾ ਨਿਹਾਇਤ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮ ਦਾ ਸਾਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰੋਜ਼ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੌਮੀ ਪਿਆਰ, ਅਣਖ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀ ਚਿੰਣਗ ਸਦਾ ਧੁਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਰਦਾਸ, ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਾਲੀ ਲੰਮੀ ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੀ ਵੀ। ਆਪਣੇ





ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਰਦਾਸ ਵਾਸਤੇ ਲਫਜ਼ਾਂ, ਆਵਾਜ਼, ਢੰਗ, ਮਰਯਾਦਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਤੁਕ ਘਟ ਸਕੇ :

'ਮੈ ਨਾਹੀ ਕਛੁ ਹਉ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਆਹਿ ਨਾ ਮੋਰਾ।'

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਸਧਨਾ ਜੀ, ਅੰਗ 858)

ਐਸੀ ਅਰਦਾਸ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲ ਉਡਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਉਚੀ ਉਚੀ ਫਿਕਰੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੇਵਲ ਖਿਆਲ ਹੀ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ (It is a language of ideas) ਇਹ ਸੰਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਝਟਪਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਅਜੀਬ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ, ਰੂਪ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜ਼ਹੂਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਬੜੀ ਅਚੰਭੇ ਭਰੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਅਰਦਾਸ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਅ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਹੋਇ ਸੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ਕਰਿ।
ਛੋਡਿ ਸਿਆਣਪ ਸਗਲ ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਧਰਿ।

(ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ਪ ਪਉੜੀ, ਅੰਗ 519)

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ ।
ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨਾ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ।
(ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 714)

## ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ

ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ – ਆਮ ਆਦਮੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਉਨਤੀ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ :

ਵਿਣੁ ਤੁਧੁ ਹੋਰੁ ਜਿ ਮੰਗਣਾ ਸਿਰਿ ਦੁਖਾ ਕੈ ਦੁਖ ।
ਦੇਹਿ ਨਾਮੁ ਸੰਤੋਖੀਆ ਉਤਰੈ ਮਨ ਕੀ ਭੁਖ ।
(ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੫, ਅੰਗ 958)

ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀ ਉਚਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਔਣੀ ਔਖੀ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਰੱਬ ਪਾਸੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇ । ਜਦ ਤਕ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਮੰਗਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਹਥ ਜੋੜ ਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਮੰਗਣਾ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਰਸਣਾ, ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਂਦਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਗੋਂ ਜਾਹਿਰਦਾਰ ਤੇ ਪਖੰਡੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ





ਜਾਇਜ਼ ਸੁਖ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਾਨ, ਗ਼ਮਾਂ, ਫਿਕਰਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਲਈ ਇਨਸਾਨੀ ਸਾਧਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ । ਭਗਤ, ਗੁਰੂ, ਪੀਰ, ਆਤਮਕ ਦਾਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖ, ਰੱਬ ਪਾਸੋ ਬਗੈਰ ਸੰਕੋਚ ਮੰਗਦੇ ਆਏ ਹਨ ।

ਕਬਯੋ ਵਾਚ ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ ਪਾ : ੧੦

ਹਮਰੀ ਕਰੋ ਹਾਥ ਦੈ ਰੱਛਾ ।
ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਚਿੱਤ ਕੀ ਇਛਾ ।
ਤਵ ਚਰਨਨ ਮਨ ਰਹੈ ਹਮਾਰਾ ।
ਅਪਨਾ ਜਾਨ ਕਰੋ ਪ੍ਰਤਿਪਾਰਾ ।੧।
ਹਮਰੇ ਦੁਸਟ ਸਭੈ ਤੁਮ ਘਾਵਹੁ ।
ਆਪੁ ਹਾਥ ਦੈ ਮੋਹਿ ਬਚਾਵਹੁ ।
ਸੁਖ ਬਸੈ ਮੋਰੋ ਪਰਵਾਰਾ ।
ਸੇਵਕ ਸਿੱਖ ਸਭੈ ਕਰਤਾਰਾ ।੨। ......
ਸੇਵਕ ਸਿੱਖ ਹਮਾਰੇ ਤਾਰੀਅਹਿ ।
ਚੁਨਿ ਚੁਨਿ ਸਤ੍ਰ ਹਮਾਰੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ।੪।

--

ਧਨਾਸਰੀ ਧੰਨ ਜੀ :

ਗੋਪਾਲ ਤੇਰਾ ਆਰਤਾ ।
ਜੋ ਜਨ ਤੁਮਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਤੇ ।
ਤਿਨ ਕੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਤਾ ।ਰਹਾਉ ।
ਦਾਲਿ ਸੀਧਾ ਮਾਗਉ ਘੀਉ ।

ਹਮਰਾ ਖੁਸੀ ਕਰੈ ਨਿਤ ਜੀਉ ।
ਪਨੀਆ* ਛਾਦਨੁ ਨੀਕਾ ।
ਅਨਾਜੁ ਮਗਉ ਸਤ ਸੀ ਕਾ ।
ਗਊ ਭੈਸ ਮਗਉ ਲਾਵੇਰੀ ।
ਇਕ ਤਾਜਨਿ ਤੁਰੀ ਚੰਗੇਰੀ** ।
ਘਰ ਕੀ ਗੀਹਨਿ*** ਚੰਗੀ ।
ਜਨੁ ਧੰਨਾ ਲੇਵੈ ਮੰਗੀ । (ਅੰਗ, 695)

———

## ਦੂਸਰੀ ਅਵਸਥਾ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੀ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ, ਮੰਗਾਂ ਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ, ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰੀ ਸੁਖ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਵੰਤ, ਆਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ :

'ਮੈ ਕਿਆ ਮਾਗਉ ਕਿਛੁ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ'
(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 597)

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪਹਿਲੇ

* ਜੁੱਤੀ ਤੇ ਕਪੜੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ । ** ਚੰਗੀ ਅਰਬੀ ਘੋੜੀ । *** ਘਰ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ





ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ, ਖੇਡਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਉਚੇਰੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਣੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਲਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪੁਰਸ਼ ਨਾ-ਪਾਏਦਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਆਰਜ਼ੀ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਖੇਡ ਬੜਾ ਚਿਰ ਖੇਡ ਲਈ ਹੈ । ਉਸ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਕਿਸੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਵਲ ਮੋੜੇ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ :

'ਖਾਤ ਪੀਤ ਖੇਲਤ ਹਸਤ ਭਰਮੇ ਜਨਮ ਅਨੇਕ ।
ਭਵਜਲ ਤੇ ਕਾਢਹੁ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਟੇਕ ।'
(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ਪ, ਅੰਗ 261)

ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ੌਕ, ਖੋਜ ਦੀ ਇਛਿਆ ਅਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਮੈ ਅਜਾਨੁ ਜਨੁ ਤਰਿਬੇ ਨਾ ਜਾਨਉ
ਬਾਪ ਬੀਠੁਲਾ ਬਾਹ ਦੇ ।
(ਗੌਂਡ ਨਾਮਦੇਵ, ਅੰਗ 873)

ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਅਣਡਿਠੇ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰੀਝ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਦਰਤ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਨਾਲ ਬੜੀ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਤੇ ਲੜਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਭਾਉ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਸਚੇ ਛਡਣੇ ਤੇ ਨਵੀਆਂ

ਆਦਤਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਬੜਾ ਓਪਰਾ ਤੇ ਕਠਨ ਕੰਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਮਨ ਆਪਣੇ ਮਗਰ ਤੋਰਨ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਰਸਾਂ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਯਾਦ ਡੋਰੇ ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਨਵੇਂ ਇਕਰਾਰ, ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੁਫਨੇ ਦਿਖਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਬੁਲਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘੋਲ ਪਹਿਲੇ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰਸਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਕ ਤਿਆਗੀ ਮਹਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੇ । ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ 'ਮਹਾਰਾਜ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ ?' ਆਖਣ ਲਗੇ – 'ਬੜਾ ਭੈੜਾ ਹਾਲ ਹੈ ।' ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੁਛਿਆ – ਕੀ ਸਬੱਬ ਮਹਾਰਾਜ ?' ਆਖਣ ਲਗੇ – ਨਾ ਇਧਰ ਕੇ ਰਹੇ ਨਾ ਉਧਰ ਕੇ ਰਹੇ । ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਪਰ ਹਰੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਚਿਤ ਹਰ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ । ਕਦੀ ਮਨ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਭਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਰਾਤ ਭਰ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ । ਕਦੀ ਚੰਡਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਕਦੀ ਫਕੀਰੀ ਦਾ ਦਮ ਭਰਨਾਂ, ਇਹ ਕੀ ਹਾਲਤ ਹੋਈ ? ਅਜਬ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਹੈ :

'ਗੁਨਹੀ ਭਰਿਆ ਮੈ ਫਿਰਾਂ ਲੋਕੁ ਕਹੈ ਦਰਵੇਸ਼ ।'

(ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਜੀ, ਅੰਗ1381)

ਈਸ਼ਵਰ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰੇ, ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਆਪ





ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੰਦਰੀ ਕਟ ਸੁਟੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਮਨ ਅਜ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਕਈ ਖੋਜੀ ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਖੋਜ ਛਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਮੈਂ ਖੁਦ ਨਿਰਾਸਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਤਲੀਆਂ ਆਤਮਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮੇਰੇ ਨਸੀਬਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ । ਮੈਂ ਨਫਸ ਦਾ ਬੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਨਫਸ ਦਾ ਬੰਦਾ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ । ਪਰ ਏਥੇ ਪੁਜ ਕੇ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਬਹਾਦਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਂਗ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਰੱਬ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਰਖਿਆਂ, ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਦਿਲੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕੀਤਿਆਂ, ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਅਕਲ ਚਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਕਲ ਅੰਦਰੋਂ ਫੇਰ ਉਤਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਭਿਆਸੀ ਔਕੜਾਂ ਨਾਲ ਫੇਰ ਮੋਰਚਾ ਲਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਫਤਹ ਅਖਾਂ ਅਗੇ ਫਿਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰੱਬ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਅਸਲ ਯਕੀਨ ਤਦ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਸਖੀ ਤੇ ਤਗੜਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਵਿਗੜਦੇ ਕੰਮ ਸਵਾਰਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖੀਏ ।

## ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ

ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਤੇ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਖੁਦ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛਡ ਸਕਦਾ । ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਰੋਗੀ

ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਾਮੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਐਬਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ, ਸੱਚੀਆਂ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਪਿਆਸੀ ਨਿਮਾਣਾ ਤੇ ਨਿਰਆਸਰਾ ਹੋ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਕੁਚਿਲ ਕਠੋਰ ਕਪਟ ਕਾਮੀ ।
ਜਿਉ ਜਾਨਹਿ ਤਿਉ ਤਾਰਿ ਸੁਆਮੀ ।੧। ਰਹਾਉ ।
ਤੂ ਸਮਰਥੁ ਸਰਨਿ ਜੋਗੁ
ਤੂ ਰਾਖਹਿ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰਿ ।੧।
ਜਾਪ ਤਾਪ ਨੇਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮ
ਨਾਹੀ ਇਨ ਬਿਧੇ ਛੁਟਕਾਰ ।
ਗਰਤ ਘੋਰ ਅੰਧ ਤੇ ਕਾਢਹੁ
ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਰਿ ।੨।

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 1301)

ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ ਮਾਣਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ ।

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 882)

ਹਾ ਹਾ ਪ੍ਰਭ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ।
ਹਮ ਤੇ ਕਿਛੂ ਨਾ ਹੋਇ ਮੇਰੇ ਸਵਾਮੀ
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅਪੁਨਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ।

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 675)





ਪੰਚ ਬਿਖਾਦੀ ਏਕੁ ਗਰੀਬਾ ਰਾਖਹੁ ਰਾਖਨਹਾਰੇ ।
ਖੇਦੁ ਕਰਹਿ ਅਰੁ ਬਹੁਤੁ ਸੰਤਾਵਹਿ ਆਇਓ ਸਰਨਿ ਤੁਹਾਰੇ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 205)

———

## ਤੀਸਰੀ ਅਵਸਥਾ

ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਟਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਦਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਰੱਸਾ-ਕਸ਼ੀ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਗਰ ਖਿਚਿਆ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਅਜੀਬ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਬਾਰਸ਼ ਮਗਰੋਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਨਿਖਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸੀ ਮਨ ਨਾਲ ਹੋਏ ਘੋਰ ਯੁੱਧ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਨਹਾਤਾ ਧੋਤਾ, ਹਲਕਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸੁਰਤ ਠਹਿਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮਨ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਹਮਲੇ – ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੜਾਈ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕਦੀ ਅਚਨਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਗਲਬਾ ਪਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨ ਸ਼ਹਿ ਸ਼ਹਿ ਕੇ ਤੇ ਵੇਲਾ ਤਾੜ ਤਾੜ ਕੇ ਹੱਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਮਨ ਤੋਂ ਕਦੀ ਹਾਰ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਅਖੜਪੁਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਝਟ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਦਿਲੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬਿੱਲੀ ਵਾਂਗ ਨਿਰਬਲ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਭਿਆਸੀ ਫੇਰ ਟਹਿਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਤਸਾਹ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਕਦਮ ਧਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਇੰਜ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ :

ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਜਿ ਬਨ ਖੰਡ ਜਾਈਐ ਚੁਨਿ ਖਾਈਐ ਕੰਦਾ ।
ਅਜਹੁ ਬਿਕਾਰ ਨ ਛੋਡਈ ਪਾਪੀ ਮਨੁ ਮੰਦਾ ।੧।
ਕਿਉ ਛੂਟਉ ਕੈਸੇ ਤਰਉ ਭਵਜਲ ਨਿਧਿ ਭਾਰੀ ।
ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਮੇਰੇ ਬੀਠੁਲਾ ਜਨੁ ਸਰਨਿ ਤੁਮ੍ਹਾਰੀ ।

(ਬਿਲਾਵਲ ਕਬੀਰ ਜੀਉ, ਅੰਗ 855)

ਮਨ ਮੂਰਖ ਅਜਹੂ ਨਹ ਸਮਝਤ ਸਿਖ ਦੈ ਹਾਰਿਓ ਨੀਤ ।

(ਦੇਵ ਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 536)

———

## ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ

ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅਗੇ ਲੰਘਣਾ ਨਿਰੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਝੂਟੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਐਸਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜਾਇ ਕੰਡੇ ਵਾਂਗ ਚੁਭਣ ਦੇ ਇਹ ਹੁਣ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਕੋਮਲ, ਸੁਗੰਧੀ ਭਰਿਆ ਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਹਰ ਵਕਤ ਭਟਕਦਾ, ਭੌਂਦਾ ਤੇ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਹੁਣ ਹਰ ਵਕਤ ਸਹਿਜ ਤੇ





ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਇਕ ਮਸਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਰੰਗਣ' ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੀਵਾ ਰਖਦੀ ਹੈ :

ਮਾਈ ਮੈ ਧਨੁ ਪਾਇਓ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ।
ਮਨ ਮੇਰੋ ਧਾਵਨ ਤੇ ਛੂਟਿਓ ਕਰਿ ਬੈਠੋ ਬਿਸਰਾਮੁ ।੧।

(ਬਸੰਤ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 1186)

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਵਾਂਗ ਹੁਣ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਛੋਹਿਆਂ ਅਨੰਦ ਤੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਝਰਨਾਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਕਰ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ । ਏਥੇ ਕੇਵਲ ਏਹ ਦਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੀ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਹਰ ਵਕਤ ਦਿਲ ਬਾਗ ਬਾਗ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਏਥੇ ਅਰਦਾਸ ਸ਼ੁਕਰੀਏ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

ਐਸੀ ਲਾਲ ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਕਉਨੁ ਕਰੈ ।
ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜੁ ਗੁਸਈਆ ਮੇਰਾ ਮਾਥੈ ਛਤ੍ਰ ਧਰੈ ।

(ਮਾਰੂ ਰਵਿਦਾਸ, ਅੰਗ 1106)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਦੇਖੋ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ, ਪੂਰੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬੁਲਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਗੀ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ, ਏਸ ਅਨੰਦਮਈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਲ ਲੜਾਈਆਂ ਤੇ ਔਕੜਾਂ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਫਤਹਿ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੁਣ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ । ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪੁ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭ੍ਰਾਤਾ।
ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ ।

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ103)

-----

ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਤੁਧੁ ਪਛਾਣਾ । ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਓਟ ਤੂੰਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਣਾ ।
ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਸਭੁ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ਅਖਾੜਾ ਜੀਉ ।

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 103)

-----

## ਪੰਜਵੀਂ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ, ਕਿਤੇ ਸਿਆਣੀ, ਬਲਵਾਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਚੀ ਹਮਦਰਦ ਹੈ । ਇਹੋ ਸ਼ਕਤੀ





ਉਸ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਖਿਆ ਕਰਦੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਤਦਬੀਰਾਂ, ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਅਟਕਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀਆਂ । ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਤੇ ਜਦ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਬੇਫਿਕਰੀ ਤੇ ਬੇਖੌਫ਼ੀ ਨਾਲ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ ਸਰਬ ਚਿੰਤ ਤੁਧੁ ਪਾਸੇ ।
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਚੰਗਾ ਇਕ ਨਾਨਕ ਕੀ ਅਰਦਾਸੇ ।

(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 795)

ਉਹ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ।
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ।

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ)

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਅਭਿਆਸੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਛਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਫੁਰਨੇ ਤੋਂ ਇਸ ਮਹਾਂਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗੇ ਹੀ ਜਾਣੂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਜਤ ਕਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤਤ ਤੁਮ ਹੀ
ਮੋਹਿ ਇਹੁ ਬਿਸੁਆਸੁ ਹੋਇ ਆਇਓ ।

ਕੈ ਪਹਿ ਕਰਉ ਅਰਦਾਸਿ ਬੇਨਤੀ
ਜਉ ਸੁਨਤੋ ਹੈ ਰਘੁਰਾਇਓ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 205)

ਹਰਿ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਸਭ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ
ਤਾ ਕਿਸ ਪਹਿ ਆਖਿ ਸੁਣਾਈਐ ।

(ਸੋਰਠ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 624)

ਕਿਆ ਦੀਨੁ ਕਰੇ ਅਰਦਾਸਿ ।
ਜਉ ਸਭ ਘਟਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨਿਵਾਸ ।

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 1304)

----

## ਛੇਵੀਂ ਅਵਸਥਾ

ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਾਸ਼ੂਕ ਆਸ਼ਕ ਤੇ ਆਸ਼ਕ ਮਾਸ਼ੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਦੀ ਨਾਜ਼-ਬਰਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਉਪਾਸ਼ਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਰਾ ਫੁਰਨੇ ਵੀ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜੋ ਜੋ ਚਿਤਵਹਿ ਸਾਧ ਜਨ ਸੋ ਲੇਤਾ ਮਾਨਿ ।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 817)

ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ
ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ।੧ ।





ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਿਕਟੀ ਹੋਇ ਦਿਖਾਵੈ ।
ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ
ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ ।੧ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫)

---

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਭਇਆ ਜੈਸਾ ਗੰਗਾ ਨੀਰੁ ।
ਪਾਛੈ ਲਾਗੋ ਹਰਿ ਫਿਰੈ ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਕਬੀਰ ।

(ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀਉ, ਅੰਗ 403)

---

ਜਿਸ ਕਾ ਪਿਤਾ ਤੂ ਹੈ ਮੇਰੇ ਸੁਆਮੀ
ਤਿਸੁ ਬਾਰਿਕ ਭੂਖ ਕੈਸੀ ।
ਨਵਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਤੇਰੈ ।
ਮਨਿ ਬਾਂਛੈ ਸੋ ਲੈਸੀ ।
ਪਿਤਾ ਕ੍ਰਿਪਾਲਿ ਆਗਿਆ ਇਹ ਦੀਨੀ
ਬਾਰਿਕੁ ਮੁਖਿ ਮਾਂਗੈ ਸੋ ਦੇਨਾ
ਨਾਨਕ ਬਾਰਿਕੁ ਦਰਸੁ ਪ੍ਰਭ ਚਾਹੈ
ਮੋਹਿ ਹ੍ਰਿਦੈ ਬਸਹਿ ਨਿਤਿ ਚਰਨਾ ।

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 1266)

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਆਪਣੇ ਪੂਰਨ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ । ਉਪਾਸ਼ਕ ਦੀ ਹਰ ਖਾਹਿਸ਼ 'ਘਟ ਘਟ ਕੇ ਪਟ ਪਟ ਕੀ ਜਾਨਤ' ਸ਼ਕਤੀ ਵਲੋਂ ਅਣਮੰਗਿਆਂ, ਅਣਬੋਲਿਆਂ ਖੁਦ-ਬਖੁਦ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 391)

ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਊਣਤਾਈ ਹੋਵੇ । ਜਦ ਸਾਹਿਬ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਫਿਰ ਬੰਦਾ ਮੰਗੇ ਕੀ ? ਚਾਹੇ ਕੀ ? ਕੋਈ ਮੰਗਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਮਾਇਆ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ । ਮੰਗੇ ਕੌਣ ? ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਹਿਬ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਮ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਏਕੈ ਓਹੀ ।
ਆਗੈ ਪਾਛੈ ਏਕੋ ਸੋਈ ।
ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਖੋਏ ਭ੍ਰਮ ਭੰਗਾ ।
ਹਮ ਓਇ ਮਿਲਿ ਹੋਏ ਇਕ ਰੰਗਾ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ 391)

---

## ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਰਦਾਸ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਚੀਆਂ ਤੋਂ ਉਚੀਆਂ ਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਤਕ ਅਰਦਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਅਰਦਾਸ ਮਨ





ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਤੇ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਪਾਂਧੀ ਲਈ ਇਤਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲਈ ਡੰਗੋਰੀ ।

ਕਿਆ ਹੰਸੁ ਕਿਆ ਬਗੁਲਾ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ ।
ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਨਾਨਕਾ ਕਾਗਹੁ ਹੰਸੁ ਕਰੇ ।

(ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ, ਅੰਗ 1384)

ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਐ ਕੰਮੁ ਸੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਖੀਐ ।
ਕਾਰਜੁ ਦੇਇ ਸਵਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਚੁ ਸਾਖੀਐ ।

(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 91)

---

# ਸਿਮਰਨ

ਸਾਸਤ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਇਉ ਕਹਿਆ ।
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਸੂਖੁ ਨਾ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ ।
(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 215)

———

ਸਿਮਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪਉੜੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਗੈਰ ਅਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਕਈ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਬੰਦਗੀ ਹੈ । ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆਂ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆਂ, ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਇਛਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗਾਈਡ ਆਫ ਲੰਡਨ (Guide of London) ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਲੰਡਨ ਵੇਖਣ ਦਾ ਚਾਉ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਛਡਣਾ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਫਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀਦਾ ਹੈ, ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਦੀ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ, ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਬਗੈਰ, ਗਿਆਨ ਅਕਲ ਨੂੰ ਚੰਚਲ ਕਰ ਕੇ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਖੁਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਚੁੰਚ-





ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰ ਕੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਸੱਖਣਾਪਣ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਸਤੀ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਨੂਰ ਟਪਕਦਾ ਹੈ, ਮਿਲਿਆਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼, ਗਰੰਥਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਪਰਤੱਖ ਅਜ਼ਮਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦੀ, ਪੱਕਾ ਸਿਦਕ ਕਦੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਆਰੇ ਹੇਠ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਦਕ ਉਸੇ ਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿਸਮ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ ਹੋਵੇ । ਮੌਤ ਨਾਲ ਉਹ ਹੀ ਟਿਚਕਰਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੋਮੇਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ।

———

## ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਹਨ

ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੋਭਾ ਨਾਮ ਕੀ
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਸੋਭ ਨ ਹੋਇ ।
ਇਹ ਮਾਇਆ ਕੀ ਸੋਭਾ ਚਾਰਿ ਦਿਹਾੜੇ
ਜਾਂਦੀ ਬਿਲਮੁ ਨ ਹੋਇ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 3, ਅੰਗ 429)

———

## ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਪਹਿਲਾ : ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਖਿਡੀਆਂ ਤੇ ਅਵਾਰਾ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ । ਮਨ ਜਿਤਨਾ ਖਿਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਤਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਤਨਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ, ਉਤਨਾ ਬਲਵਾਨ ਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ (ਡਰਅਫਕਅਵਗ.ਵਜਰਅ ਰਿ ਠਜਅਦ) ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਦਸੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਦੂਜਾ: ਇਕਾਗਰ ਹੋਏ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ । ਪਛਮੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲੋੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਮਰਨ ਦਵਾਰਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਉਪਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੀਜਾ- ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਿਆਂ ਦਰਸਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਉਪਰਾਮ ਕਰਨਾ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਸਚਰਜ ਆਤਮ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਬਿਰਤੀ ਉਪਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਚੌਥਾ- ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਮਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੇ ਸਮਝਣ ਵਲ ਰੁੱਖ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ।





ਪੰਜਵਾਂ – ਇਕਾਗਰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ।

ਛੇਵਾਂ- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਣਾ ।

ਸਤਵਾਂ- ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੇ ਸੀਤਲ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ।

ਅਠਵਾਂ- ਮਨ ਤੋਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ।

ਨੌਵਾਂ- ਮਨ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਜਾਂ ਅਭੇਦ ਕਰਨਾ ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

(1) ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ

(2) ਨਾਮ ।

## ਗੁਰਬਾਣੀ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਫਰਕ- ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਣਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਸੁਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਕਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਮਾਮੂਲੀ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਤਮੀਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਖ਼ਿਆਲ ਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਸਮਝ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੈਠਦੀ ਹੈ । ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਸੁਣ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਇਛਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਤਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਧੋ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੈਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਸ਼ੀ ਝਲਕਾਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਰਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਧੀ ਤੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੱਬ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਰੱਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨਾ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਦੀ ਰੀਝ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੇਸ ਦੇ ਝਲਕੇ ਦਿਖਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇਸ ਦੀ ਠੰਡੀ ਸ਼ਾਂਤ ਭਰੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਝਾਤ ਪਵਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇਸ ਦਾ ਵਾਸੀ ਨਾਮ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਰੇਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਮਾਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ





ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਉਡਾਰੀ ਲਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਆਤਮਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲ ਉਡਾਰੀ ਲਾਣੀ ਚਾਹੇ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਪਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਰਚਾ ਪਾਂਦੇ ਜਾਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਬੜੇ ਬੜੇ ਮਹਾਤਮਾ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਛਡਦੇ ।

ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਜਾਪ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ (-ਰਗਠਚ;.) ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਜਦ ਮਨ ਨੀਵੀਆਂ ਦਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਓਚਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤਲੀਆਂ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਦਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਜਦ ਮਨ ਉਤਲੀਆਂ ਦਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਥੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ । ਜਦ ਫੇਰ ਡਿਗੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਉਤਾਂਹ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ । ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਬੜਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਤੇ ਸਹੂਲੀਅਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਘਟਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ** – ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਚੀ ਉਚੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਬਗੈਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਨੀਵੀਂ ਸੁਰ ਅਤੇ ਓੜਕ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਪੂਰਨ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਕਹੀ ਸੀ । ਉਹ ਕਹਿਣ ਲਗੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਆਖ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਓੜਕ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਬੜੀ ਹੱਛੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ ।

ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਪਾਠ ਸਭ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਦਾ ਸ਼ੋਕ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਝ ਸਮਝ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਅਸਲ ਆਸ਼ਾ, ਦੋ ਤਿੰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਪਾਠਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਮੈਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਨੋਟ ਬੁਕ ਰਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਜੋ ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਿਲਦੇ, ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸਾਂ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਰਹਿਬਰੀ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜਤਨ ਕੀਤਿਆਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਠੀਕ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ਸਚਮੁਚ ਇਕ ਸਚੇ ਗੁਰੂ ਵਾਂਗ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝ ਕੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਮਿਲਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਪੂਰਨ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਪਹਿਲੇ





ਪਹਿਲ ਹੈਰਾਨੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਐਡਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ? ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਦਲੀਲ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੇਦ ਭਜਨ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਭਾਵ ਦਾ ਮਨ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਭਾਵ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜ਼ਹੂਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਕਲੀਫਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ, ਮੈਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ :

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ।
ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ।1।
ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਆ ਜਿਨਿ ਬਣਤ ਬਣਾਈ ।
ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧ ਦੀਆ ਏਕਾ ਲਿਵ ਲਾਈ ।1।ਰਹਾਉ ।
ਰਾਖਿ ਲੀਏ ਤਿਨਿ ਰਖਨਹਾਰਿ ਸਭ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟਾਈ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਭਈ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਸਹਾਈ ।2।

(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 891)

**ਨਾਮ ਸਬੰਧੀ ਔਕੜ** – ਨਾਮ ਸਬੰਧੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਮਸਲੇ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ । ਉਹ ਹੈਨ ਵੀ ਸੱਚੇ, ਕਿਉਂਕਿ

ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਿਨਾਂ, ਨਾਮ ਦੀ ਉਚਤਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਵਾਏ ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ । ਨਾਮ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਹੋਰ ਔਕੜ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬੜੀਆਂ ਕਠਨ ਤੇ ਘਬਰਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਸਬੱਬ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਵਲ ਘਟ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਹੀਰੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਮੋਤੀ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੁਰਲਭ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਖਤ ਢੂੰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਵਰਗੀ ਦੁਰਲਭ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਮੈਂ ਇਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪੁਜ ਸਕੇ ।

**ਨਾਮ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ** – ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਲਈਏ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਗੁਣ ਤੇ ਸੁਭਾਉ, ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਉਸ ਦੀ ਸੂਰਤ ਸੁਭਾਵ ਅਤੇ ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖਲੋਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਲੀਤਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਜੋ ਵੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ, ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੱਬ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਨਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰੂਪ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅਖਾਂ ਅਗੇ





ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਰੱਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੂਪ, ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ, ਮਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਪਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਅਜੀਬ ਤਾਕਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ:

"ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੋ ਹੋਇ ।"

(ਗਾਉੜੀ ਮਹਲਾ 1, ਅੰਗ 223)

ਮਨ ਦੀ ਏਸ ਸੁਭਾਵਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰਖੀ ਗਈ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬਰਫਾਨੀ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਸਰਦੀ ਤੇ ਬਰਫ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਪਕਿਆਂ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਅਖਾਂ ਅਗੇ ਬਰਫ਼ ਪੈਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤੁਸੀ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵੋਗੇ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਗਰਮੀ ਜ਼ਰੂਰ ਘਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

**ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ** – ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨਾਮੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਮੀ ਦੇ ਗੁਣ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖਸ ਨੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬੜੀ ਇਛਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ । ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ – ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ'

ਆਖਣ ਲਗਾ – ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਖਿੰਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਟਿਕਦੇ ਨਹੀਂ" ਮਹਾਤਮਾ ਪੁਛਣ ਲਗੇ – ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤੀ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ? ਉਸ ਸ਼ਖਸ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿਤਾ- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਹਿੰ (ਮਝ) ਬੜੀ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਆਖਿਆ- ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਮਹਿੰ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਕਰ '। ' ਉਸ ਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮਹਿੰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਆ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ । ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ । ਉਹ ਉਤਰ ਦੇਣ ਲੱਗਾ – ਮਹਾਰਾਜ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਆਵਾਂ ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਮਹਿੰ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਬੜੇ ਬੜੇ ਸਿੰਗ ਹਨ, ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ – ਤੂੰ ਸਚ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈਂ, ਹੁਣ ਤੂੰ ਮਹਿੰ ਦੀ ਯਾਦ ਛੱਡ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਂਗਾ' । ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਸ਼ਖਸ ਫੇਰ ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸ ਆਇਆ, ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਥਾਪੀ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੂੰ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਮਹਿੰ ਅਤੇ ਮਹਿੰ ਤੋਂ ਫੇਰ ਆਦਮੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੂੰ ਚਾਹੇਂ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਅਤੇ ਦੇਵਤੇ ਤੋਂ ਰੱਬ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ।

ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪਣਾ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਨਾਮ ਰੱਬ ਦੇ ਦੇਸ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੇਲ ਆਖੋ, ਜਹਾਜ਼ ਆਖੋ, ਪੁਲ ਆਖੋ, ਪੌੜੀ ਆਖੋ, ਕੁੰਜੀ ਆਖੋ, ਸਭ ਸੱਚ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਨਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ





ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜਪ ਤਪ ਜੇਤੇ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ ॥
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 401)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮ ਅਚਾਰੁ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5)

ਨਾਮ ਦੇ ਕਈ ਅਰਥ – ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਨਾਮ ਨੂੰ ਕਈ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਨਾਮ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਵੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਨਾਮ ਦਾ ਲਫਜ਼ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ । ਨਾਮ ਦੇ ਅਰਥ ਸਾਧਨ ਵੀ ਲੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਧੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਮਹੱਲ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕਹਿ ਦੇਈਦਾ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਿੱਡਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਨਾਮੇ ਲਫਜ਼ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ – ਭਾਵੇਂ ਨਾਮ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਉਚੇਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਬਿਰਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਕੇ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਾ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ, ਪਹਾੜ ਦਾ ਦਾਮਨ, ਫੁਲਵਾੜੀ ਜਾਂ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਵੇਖ ਕੇ, ਮਨ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਐਸਾ ਨਾ

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਇਕ ਕਮਰਾ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੇ ਵਲ ਭਜਨ ਵਾਸਤੇ ਵਖਰਾ (Reserve) ਕਰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਤਬੀਅਤ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਛਿਆ ਉਪਜੇ, ਜਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਨੀਅਤ ਵਕਤ ਉਤੇ, ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਖਾਸ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਾਯੂ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਤੇ ਦਿਲ ਖਿਚਵੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਿਵਾਏ ਪੂਜਾ, ਪਾਠ, ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਲਹਿਦਾ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪੂਜਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਐਸੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਮਰਾ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰਿਆਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤਬੀਅਤ ਦੀ ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਬੈਠਿਆਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਤੀਰਥ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਥੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਲ ਉਤਰਦੀ ਤੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗਣ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਧੂਪ, ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਗੰਧੀ ਦਾ ਧੁਖਾਣਾ ਜਾਂ ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਰੱਖਣਾ, ਇਤਰ, ਲਵਿੰਡਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਿਆਂ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੈਦ





ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਜਿਥੇ ਹੋਵੇ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਸਤੀ ਮਾਣ ਸਕੀਦੀ ਹੈ ।

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੇ ।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 920)

**ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ** – ਨਾਮ ਦੇ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬੜਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਮਾਂ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਦੋ ਵਜੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਪੰਦਰਾਂ–ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਠ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਾਗਣ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਾਰ–ਵਿਹਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਫਿਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਨਾਲ ਸੁਰਤੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ, ਅਡੋਲ, ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਾਗਣ ਦੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਵੇਰ–ਸਾਰ ਤੇ ਸੰਧਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਹਿ ਕੇ ਉਤਮ ਸਮੇਂ ਹਨ । ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਹਰ ਵਕਤ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਟੁਟਣਾ ਨਾਗ ਨਿਵਾਸਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਆ ਸਵਣਾ ਕਿਆ ਜਾਗਣਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੇ ਪਰਵਾਣੁ ।
ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਸੇ ਪੂਰੇ ਪੁਰਖ ਪਰਧਾਨ ।
(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 4, ਅੰਗ 312)

## ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪਕ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਭਾਵੇਂ ਨਾਮ ਬੈਠ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ, ਤੁਰਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਜਪ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿਧੀ ਇਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਰਹੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਿਆਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਰੂਈਂ ਦਾ ਸਰਹਾਣਾ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਲਈਏ ਕਿ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਿਆਂ, ਪੈਰ ਤੇ ਗੋਡੇ ਸਰਹਾਣੇ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ





ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਰਹਾਣਾ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਗੈਰ ਥੱਕਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠ ਸਕੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜਾ ਉਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਛੋਂ ਉਚੀ ਤੇ ਅਗੋਂ ਨੀਵੀਂ ਲਕੜੀ ਦੀ ਚੌਕੀ ਬਣਵਾ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਆਇਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਚੌਕੀ ਬਨਵਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਚਾ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਹੂਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।

ਬੈਠ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਧਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ, ਬਗੈਰ ਢਾਸਣਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੀਤੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਿਧੇ ਬੈਠਣਾ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਉਦਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਐਸੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਮਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਉਤਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਖੇਡਣ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜਦੀ ਜਾਂ ਉਖੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁੜ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦੀ

ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਹੜੇ ਮਿਤਰ ਬੈਠ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਭਜਨ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਹੋ ਜੇਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੈ ਜਾਵੇ ਉਵੇਂ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਜਨ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ।

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਿ ਪੰਜ ਸਤ ਵਾਰੀ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ" ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ "ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ" ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਰੰਗ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਲ ਭੇਜਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਛੇਤੀ ਅਡੋਲਤਾ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਜਦ ਵੀ ਭਜਨ ਵਿਚ "ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ" ਦੀ ਜਾਂ ਸਰਬਤ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲਹਿਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਲ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ ਤਦ ਇਸ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਸਭ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮਦਿਆਂ, ਖੰਡਾਂ-ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਬ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਇਛਿਆ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਆਪਣੇ ਵਲ ਮੁੜ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਥਾਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ।





## ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ

### ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ

**ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ** – ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਰ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਪਿਆਂ ਤਬੀਅਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਠਹਿਰੇ ਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਫੇਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਬਿਰਤੀ ਮਾਲਾ ਵਿਚ ਤੇ ਕੁਝ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਪਿਆਂ ਜੋ ਨਿੰਮ੍ਹੀ ਨਿੰਮ੍ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿਆਲ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮਨ ਬੜਾ ਘਬਰਾਂਦਾ ਤੇ ਇਕ ਥਾਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਵਿਚ ਕਈ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੀ ਬਖੇੜਾ ਪਾ ਬੈਠਾ ਹਾਂ ? ਮੈਂ ਕਿਥੇ ਤੋੜ ਅਪੜਨਾ ਹੈ ? ਜਦ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਝੰਜਟ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਦਿਲ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਚੱਕਰ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਘਬਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

'ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ।'

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 188)

'ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ।'

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 12)

ਐਸੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਲਫਜ਼ ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਨਿਸਚੇ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੱਬ ਦੇ ਜਿਤਨੇ ਨਾਮ ਹਨ, ਸਭ ਉਤਮ ਹਨ ।

'ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਉ ਜੇਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਵ ਹੈ ।'

(ਬਸੰਤ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 1168 )

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ 5

ਕਾਰਨ ਕਰਨ ਕਰੀਮ । ਸਰਬ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਰਹੀਮ ।
ਅਲਹ ਅਲਖ ਅਪਾਰ । ਖੁਦਿ ਖੁਦਾਇ ਵਡ ਬੇਸੁਮਾਰ ॥ ੧॥
ਓੁਂ ਨਮੋ ਭਗਵੰਤ ਗੁਸਾਈ ।
ਖਾਲਕੁ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਠਾਈ । ਰਹਾਉ ।
ਜਗੰਨਾਥ ਜਗ ਜੀਵਨ ਮਾਧੋ ।
ਭਉ ਭੰਜਨ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਅਰਾਧੋ ।
ਰਿਖੀਕੇਸ ਗੋਪਾਲ ਗੋੁਵਿੰਦ ।
ਪੂਰਨ ਸਰਬਤ੍ਰ ਮੁਕੰਦ ॥੨॥
ਮਿਹਰਵਾਨ ਮਉਲਾ ਤੂਹੀ ਏਕ।
ਪੀਰ ਪੈਕਾਂਬਰ ਸੇਖ ।
ਦਿਲਾ ਕਾ ਮਾਲਕੁ ਕਰੇ ਹਾਕੁ ਕੁਰਾਨ ਕਤੇਬ ਤੇ ਪਾਕੁ ॥੩॥
ਨਾਰਾਇਣ ਨਰਹਰ ਦਇਆਲ।
ਰਮਤ ਰਾਮ ਘਟ ਘਟ ਆਧਾਰ ।
ਬਾਸੁਦੇਵ ਬਸਤ ਸਭ ਠਾਇ ।





ਲੀਲਾ ਕਿਛੁ ਲਖੀ ਨਾ ਜਾਇ ॥੪॥
ਮਿਹਰ ਦਇਆ ਕਰਿ ਕਰਨੈਹਾਰਾ।
ਭਗਤਿ ਬੰਦਗੀ ਦੇਹਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਖੋਏ ਭਰਮ ।
ਏਕੋ ਅਲਹੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥੫॥ ( ਅੰਗ 896)

ਪਰ ਮੈਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਖੁਦ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਏਸੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ । ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਜਿਹਾ ਕਿ – ਰਾਮ, ਓਮ, ਅੱਲਾ, ਗੋਬਿੰਦ, ਮਾਧੋ ਵਗੈਰਾ ਰੱਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਗੁਣ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਸਰਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਰਗੁਣ 'ਦੋਹਾਂ ਸਰੂਪਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਗੁਣ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ । ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਨਾਮ ਪਿਆਲਾ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਜਦ ਉਚੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ, ਤਦ ਵਾਹ ! ਵਾਹ ! ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਲੂੰ ਲੂੰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਬ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਓਦੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਰੱਬ ਨੂੰ ਇਕ ਲਫਜ਼ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਵਾਏ 'ਗੁਰੂ' ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਵਾਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਲਫਜ਼ 'ਗੁਰੂ' ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਰਗੁਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਆ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਸ ਲਫ਼ਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮੈਂ ਬੜਾ ਹਾਮੀ ਹਾਂ । ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਦੇਹ-ਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬਲਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਹ ਲਫ਼ਜ਼ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਕਵੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਤਨ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਪਦ ਦੀ ਮਨੋਹਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੱਸ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪਦ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਰਚਿਆ :

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਚ ਮੰਤ੍ਰ ਸੁਣਾਇਆ ।

(ਵਾਰ ੧ ਪਉੜੀ ੩)

ਤੇ ਫੇਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਰੋਮਣੀ ਨਾਮ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ:

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪਿ ਹਉਮੈ ਖੋਈ ।

(ਵਾਰ ੧੩ ਪਉੜੀ ੨)

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਤ ਦਾ ਅਸਲ ਗੁਰੂ ਹੈ ਹੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ :

ਆਦਿ ਅੰਤ ਏਕੈ ਅਵਤਾਰਾ ।
ਸੋਈ ਗੁਰੂ ਸਮਝੀਅਹੁ ਹਮਾਰਾ ।
ਨਮਸਕਾਰ ਤਿਸਹੀ ਕਉ ਹਮਾਰੀ ।
ਸਗਲ ਪ੍ਰਜਾ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਵਾਰੀ ।

(ਚੌਪਾਈ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ)





ਸਤਿਗੁਰ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾ ਆਵੈ ਨਾ ਜਾਇ ।
ਓਹੁ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਸਦਾ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ।

(ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 758)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੂਰਤ – ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਕਈ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਵਤਾਰ ਦਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਖੀਰਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ । ਪਹਿਲੇ ਪਹਲਿ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਣ ਵਿਚ ਇਸ ਜੁਗਤੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ । ਮੇਰਾ ਅਭਿਆਸ ਇਤਨਾ ਵਧਿਆ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਵੇਖਦਿਆਂ ਵੇਖਦਿਆਂ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਦਿੱਸਣ । ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦ ਚਾਹਾਂ ਗੁਰਦੇਵ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਵਾਂ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਇਤਨਾ ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਗਈ ਅਤੇ ਜਦ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਵਾਂ । ਇਸ ਦਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਸੀ :

"ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ਤੇਰਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਨਾਮ,
ਇਕ ਅੱਖੀਆਂ ਦੇ ਅਗੇ ਤਸਵੀਰ ਖਿਚੀ ਜਾਂਵਦੀ ।

ਮੀਟ ਲਵਾਂ ਅੱਖੀਆਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਜ਼ਰ ਲਗ ਜਾਵੇ,
ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਲਹਿ ਕੇ ਦਿਲੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮਾਂਵਦੀ ।
ਭੁਲ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਦੀ ਏਹ ਖੇਡ ਲਭੀ,
ਪਰ ਹਾਂ ਹੈਰਾਨ ਇਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਂਵਦੀ ।
ਤੇਰੇ ਜੇਹੇ ਗੁਰੂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਤਾਈਂ,
ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਜੇਹੀ ਤੰਗ ਜਗ੍ਹਾ ਤੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਾਂਵਦੀ ?

-----

ਇਸ ਦਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰੱਬ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਭਜਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ । ਜਦ ਮੈਂ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ, ਤਦ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਆਖਰਕਾਰ, ਜਿਤਨੇ ਜਤਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਪਿਆ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਅਭਿਆਸ ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਜਿਸ ਅਖਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਏ, ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਦੇ ਸੁਣਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਅੰਗ ਸੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ।

-----

## ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ





**ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ** – ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਜਪਦਿਆਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਆਪ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰਸਨਾ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੁਰਤ ਵਿਚ (Mentally) ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਦ ਚਾਹੋ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਰਸਨਾ ਖਾਮੋਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਏਥੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ Physical Part ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੁਅੱਲਕ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤ ਦਾ ਸਿਮਰਨ (Mental repetition) ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਸੁਰਤ ਪਕਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ, ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖਿਡੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਨਿੰਮ੍ਹੀ ਨਿੰਮ੍ਹੀ (Mental) ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਰਹਿਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਵਗਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਬੀਅਤ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਪ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨੇਮੀ ਵੀ ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਨਾਲ ਹੀ ਸਵਾਦ ਚੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਰਸਨਾ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਾਣੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਮ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ (Scientific) ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ

ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਕਈ ਚੰਗੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਔਕੜ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੈ । ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤਾਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦ ਨਾਮ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿਤ ਜਲਦੀ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ** – ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜੇ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਬੜਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਲਗੇ 'ਵਾਹ' ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਗੇ 'ਗੁਰੂ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਿਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਰਸਨਾ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੀ, ਸਵਾਸ ਆਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਵਾਸ ਕੁਦਰਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸਵਾਸ ਆਪੇ – ਬਗੈਰ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਠਹਿਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਠਾਠਾਂ ਵਜਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ (Mental repetition) ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਹੀ ਹੈ ।

——

## ਤੀਜੀ ਅਵੱਸਥਾ

**ਤੀਜੀ ਅਵੱਸਥਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ** – ਨਾਮ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਹੈ । ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਮਨ ਐਡਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਜੇਹੜੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਬਾਮਾਮੂਲੀ





ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਕਾਫੀ ਉਚੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਭ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਧੁਨੀ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬੜੀ ਉਚੀ ਉਚੀ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਰੇਲ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਦੀ ਖੜ ਖੜ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ । ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਤਾਰ ਉਖੜੇ, ਤਦ ਰੇਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਤਾਰ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

**ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ** – ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਅਵੱਸਥਾ ਐਸੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਉਤੇ ਬੋਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੋਝ ਵੀ ਲੱਥ ਜਾਵੇ । ਸਿਮਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਅਡੋਲ ਇਕ ਤਾਰ ਵਿਚ ਪਰੋਤਾ ਜੁੜਿਆ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੇ ਖਿਆਲੀ (Physical and Mental) ਦੋਵੇਂ ਅਵੱਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅਡੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੀ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖੇੜਾ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਆਖਦਾ ਹੈ :

'ਜਿਨੀ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ

ਸੇ ਕਾਹੇ ਜਗਿ ਆਏ ਰਾਮ ਰਾਜੇ ।'

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 450)

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਮਤਵਾਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਐਸਾ ਸਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਅਗੇ ਆਏ ਸਭ ਰਸ ਫਿਕੇ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਮਨ ਐਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਢੀ ਦੁਰਲੱਭ ਚੀਜ਼ ਲੱਭ ਪਈ ਹੈ ।

ਜਦ ਮਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਉਖੜਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸੁਰਤ (Mental) ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਫਿਰ ਇਸ ਅਡੋਲ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪਹਿਲਾ ਟੱਪਲਾ – ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਬੜਾ ਟੱਪਲਾ ਲਗਾ । ਮੈਂ ਸਮਝਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਗੈਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ । ਮੈਂ ਬੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਹਲਿ ਕੇਵਲ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਫੇਰ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਖਾਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਡੋਲ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ, ਐਵੇਂ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਕਈ ਸਾਲ ਇਸ ਭਟਕਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਆਖਰ ਮੈਂ ਮਹਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ । ਪਹਿਲੇ ਮੈਂ





ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ । ਆਪ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਅਵਸਥਾ ਸੁਣ ਕੇ ਆਖਿਆ – 'ਕਾਕਾ, ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤੇਰੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਉਤਮ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਹੀ ਇਹ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।'

ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਚੰਨਣ ਸਿੰਘ ਜਗਰਾਉਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ (ਜੋ ਖੁਦ ਵੀ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਹਨ) ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਬਾਬਾ ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਲੇਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚਿਆ । ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਫੁਰਮਾਇਆ : 'ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜੀਭ ਦਾ ਤੇ ਸੁਰਤ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸਿਮਰਨ ਅਡੋਲ-ਪੁਣੇ ਤੇ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ।' ਆਪ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ– 'ਜਦ ਜੀਵ ਰਸਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਨਾਲ ਸਿਰਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਰਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।' ਆਪ ਨੇ ਫੇਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, 'ਦੋ ਲੋਹੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਹਿਲੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਟਾਂਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਟਾਂਕਾ ਹੈ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਲਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਕਿ ਹਜ਼ੂਰ ਖੁਦ ਇਸ

ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ । ਜਦ ਆਪ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਪੁਛਿਆ - 'ਮਹਾਰਾਜ, ਮਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀ ਉਪਾਉ ਹੈ ?' ਆਪ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਟਿਕੇ , ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਮਨ ਡਿਗੇ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਫੇਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪੇ ਹੀ ਮਨ ਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਫੇਰ ਜਦ ਤਕ ਟਿਕੇ, ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਕਤ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਹਰ ਘੜੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ ।

**ਦੂਜਾ ਟਪਲਾ** - ਨਾਮ ਦੀ ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਬੜਾ ਟਪਲਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਉਹ ਕਦੀ ਸੁਖ-ਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੋਗੀ ਤਾਂਦਰਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਗੈਰ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੁਰਨੇ ਦੇ ਬੜੀ ਮਿਠੀ ਨੀਂਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸੁਖ-ਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਹਿਜ-ਨਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਟਿਕਾਓ ਦੀ ਹਾਲਦ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਅਗਲੀ ਤਰੱਕੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੜਾ ਇਸ ਭਟਕਿਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਆਖੇ ਕਿ ਇਹ ਆਖਰੀ





ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ, ਅਜੇ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਚਲਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਗੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਲੱਭੇ । ਜਦ ਮਨ ਨੇ ਆ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ, ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਸੁਖ-ਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਛਾ ਜਾਣੀ । ਆਖਰ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ A visit to a Gyani by Edward Carpenter, ਮੈਨੂੰ ਕਬਾੜੀਏ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਮਿਲ ਗਈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਮੁਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੰਕਾ ਨਵਿਰਤ ਹੋਇਆ ਤੇ ਅਗੇ ਵਲ ਤਰੱਕੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ । ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਚ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ-

"Then when success seems to be coming and thought is dwindling. Oblivion the twin foe appears and must also be conquered. For if thought merely gives place to sleep, what is there gained. After months but more probably years of intermitent practice, the power of control grows curious but distinct psychological changes take place. One day the student finds that thought has gone, he stands for a moment in Oblivion, then that veil lifts and there streams through his being a vast and illumined consciousness, glorious, that fills and overflows him, surrounding him so that, he is like a pot in water which has the liquid within and without. In this consciousness there is knowledge but no Thought."

ਉਲਥਾ:

ਤਦ, ਜਦ ਕਿ ਕਾਮਯਾਬੀ ਆਉਂਦੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੁਰਨੇ ਬੰਦ ਹੋਏ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਦੂਜਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਆਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੱਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਫੁਰਨੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਕੇ ਵਲ ਨੀਂਦਰ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੀ ਮੱਲ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਮਹੀਨਿਆਂ, ਬਲਕਿ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਅਜੀਬ ਪਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਆਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਕਿਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੁਰਨਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਪਰਦਾ ਵੀ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਥਾਹ ਅਨੰਤ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਜਲਾਲ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਭਰਪੂਰ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਏ ਘੜੇ ਵਾਂਗ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਚੌਤਰਫੀ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਹੋਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਪਾਂਡੀਚਰੀ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਘੋਸ਼ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਇੰਨਚਾਰਜ ਮਾਤਾ ਮੀਰਾ (ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਲੇਡੀ ਮੇਰੀ ਰਿਚਰਡ) ਲਿਖਦੇ ਹਨ : -

Generally when you have what you call dreamless sleep, it is one of two things, either you do not remember what you dream or you fall into absolute unconsciousness which is almost death-a taste of death. But there is the





possibility of a sleep in which you enter into an absolute silence immobility and peace in all parts of your being and your consciousness merges into Sachidananda. You can hardly call it steep, for it is extremely conscious in that condition even if you remain for a few minutes. These few minutes give you more rest and refreshment than hours of ordinary sleep. You cannot have it by chance, it requires a long training.

ਉਲਥਾ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਫਨੇ-ਰਹਿਤ ਨੀਂਦਰ ਆਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਏ ਸੁਫਨੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਬਰਾਬਰ ਘੂਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਐਪਰ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਖਾਮੋਸ਼ੀ, ਅਡੋਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਰਹਿ ਕੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਇਤਫਾਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਮੁਦਤਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹਰ ਵਕਤ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਓਦੋਂ

ਹੀ ਵਧਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਭ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਏ ।

ਲਾਲਚ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਉਤਾਵਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਸਬਰ, ਸ਼ੁਕਰ ਉਤੇ ਸਹਾਰਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪੱਕਦੀ । ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ ਆਉਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤਕ ਨਾ ਆਈ । ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮੈਨੂੰ ਸੁਫਨੇ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪਈ । ਇਕ ਨਾਮਧਾਰੀ ਮਹਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਜਦ ਮੈਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਪੁਛਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਆਪਣੀ ਸਿਧੀ ਸਾਦੀ ਅਦਾ ਵਿਚ ਬੋਲੇ - 'ਮੈਂ ਆਪ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਿਆਂ ਹੀ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਟਾਹਰਾਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਰੱਬ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਰੂੰ ਦੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਸੁਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ! (ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਅਰਾਧਨਾ ਸੀ ।)

ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਦਾ ਫਲ - ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਐਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੋੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਅਜਬ ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਖੀਵੇ ਹੋ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਬੇ-ਖੁਦੀ ਤੇ ਮਸਤੀ ਤਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਦ ਉਹ ਸੁਰਤ ਕੰਨ ਵਲ ਲਿਆਵੇ ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਸੁਰੀਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚੋਂ





ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਵਿਚ ਟੱਲੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੀਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੀਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਮਿਠੀਆਂ ਤੇ ਭਿੰਨੀਆਂ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਰਵੀ ਹੋਈ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਲ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਚਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜੀਵ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਾਉਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਰਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਇਕ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਤਾਰ ਵਿਚ ਪਰੋਇਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸੁਰਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ - ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰਤ ਠਹਿਰਾਨ ਦੇ ਕਈ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ Centres ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਕੇ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਮਹਾਂ ਰਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਣੇ ਹੋਏ ਰਸ ਤੁਛ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਰਸ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਐਸਾ ਮਹਾਂ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੰਗੇ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਵਾਂਗ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਦੱਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਭਜਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਰਸ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਡੂੰਘਿਆਈ (intensive) ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅਸਰ (After effects) ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਸੁਸਤ, ਨਿਰਾਸ ਬਨਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਡਾਢੇ ਲਾਭਵੰਦ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮਨ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਭਜਨ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਵਲ ਤਾਂਘਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਦਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਆਖਰ ਉਸ ਦਾ ਇਨਸਾਫ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਡੇ ਤੋਂ ਵਡੇ ਰਸ ਨਾਮ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਛੁਟਦੇ ਹੀ ਤਦ ਹਨ, ਜਦ ਮਨ ਨੂੰ ਭਜਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਰਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਤੇ ਤੁਛ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਲਵੇ । ਮਨ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਵਾਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸਿਓਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ । ਜਦ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਰਸ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਬੀਅਤ ਤ੍ਰਿਪਤ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਿਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸ ਦੀ ਇਛਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਾਰੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਮਜਮੂਆ (Sum total) ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

'ਉਹੁ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹੁ ਰਸੁ ਨਹੀਂ ਭਾਵਾ ॥'

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ, ਅੰਗ 342)

ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਭਜਨੀਕ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਐਵੇਂ





ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਜਨਮ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਨੂੰ ਪਏ ਪੜ੍ਹੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

**ਦਸਮ ਦੁਆਰ** – ਸੁਰਤ ਠਹਿਰਾਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (Centres) ਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਧੁੰਨੀ, ਹਿਰਦਾ, ਗਲਾ, ਨੱਕ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਉਤਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਜਿਥੇ ਹਿੰਦੂ ਬੋਦੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੂੜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਿਰ ਜਾਂ ਤਾਲੂ ਕੇਂਦਰ (Centre) ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਤੇ ਰਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਮਨ ਮਤਵਾਲਾ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ 'ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰਾ' ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਉਪਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਮੈਂ ਕਾਹਲੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਖਰਾਬ ਦੇਖੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਐਸਾ ਰਸਦਾਇਕ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਥੋਂ ਮੁੜਨ ਤੇ ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਰਤ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਲੋਕ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਰਸੀਏ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਜਦ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਉਤਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਓਪਰੀ, ਬੇਗਾਨੀ, ਭੁਲੀ ਭਟਕਦੀ ਅਤੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਇਸ ਮਾਤਲੋਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਤੇ ਮੋਹਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਇਥੋਂ ਦੇ ਰਸ ਯਾਦ ਕਰਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ

ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਗਾਣ ਦੇ ਕਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਆਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ – 'ਦੁਨੀਆਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੀਅ ਖੋਭ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਯਾਦ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਭੋਗਣ ਵਾਂਗ ਰਹਿ ਰਹਿ ਕੇ ਅਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਛਿਆ ਘਟਦੀ ਅਤੇ ਸਚ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਦੀ ਇਛਿਆ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਹੀ ਕਰਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਲਾਇਕ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਮਝਣ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ:

(੧) ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜੁ ਹੈ
ਮਨੁ ਚੜਿਆ ਦਸਵੈ ਆਕਾਸਿ ।
ਤਿਥੈ ਊਂਘ ਨ ਭੁਖ ਹੈ
ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਖ ਵਾਸੁ ।
(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 1414)

(੨) ਝੁਨਤਕਾਰ ਅਨਹਦ ਘਨਘੋਰੰ ।





ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਭੀਤਰ ਅਤਿ ਛਬਿ ਜੋਰੈ ।
(ਪੈਂਤੀਸ ਅਖਰੀ)

(੩) ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਹ ਪੂਰਨ ਨਾਦ ।
ਅਨਹਦ ਬਾਜੇ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ।....
ਬਿਰਲੇ ਪਾਵਹਿ ਓਹੁ ਬਿਸ੍ਰਾਮ । ....
ਡਿਗਿ ਨਾ ਡੋਲੈ ਕਤਹੂ ਧਾਵੈ ।
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੋ ਇਹੁ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ।
(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 888)

ਦਿਨਸੁ ਨ ਰੈਨਿ ਬੇਦੁ ਨਹੀ ਸਾਸਤ੍ਰ
ਤਹਾ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ।
(ਕਬੀਰ ਜੀ ਰਾਗ ਆਸਾ, ਅੰਗ 484)

ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (Centres) ਵੀ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾਣ ਨਾਲ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬੜਾ ਮਹਾਂ ਰਸ ਉਪਜਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੇਠਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਰਤ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਉਤਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਵੇਂ ਅਜ ਕਲ ਅਭਿਆਸੀ ਮਹਾਤਮਾ ਵਿਰਲੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਣ ਵੀ ਤਾਂ ਲੁਕ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਗੱਲ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਸ਼ਖਸ ਦੀਆਂ ਵਖਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ

ਦੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਮਦਦ ਤੇ ਸਲਾਹ ਬੜੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਕੌਮ ਦੇ ਕਾਲਜ, ਸਕੂਲ, ਜਿਥੇ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਮਿਲੇ, ਬਥੇਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਐਸਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਆਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ, ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਭਿਲਾਖੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਬੜੇ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਬਾਜੇ ਵੇਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਡੀਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਵਿਚੋਂ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਕੜਾਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਘਬਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਸਗੋਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਕੜਾਕਿਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਂ ਬੜਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਕੜਾਕੇ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਨਾੜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਬੋਵਾਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਜਦ ਪਹਿਲੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੁਪ ਕਰ ਕੇ ਸੁਣ ਛੱਡੀ, ਪਰ ਪਿਛੋਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕੜਾਕੇ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਆਵੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਯਾਦ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸਾਂ । ਆਪ ਉਚ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਹਾਤਮਾ ਸਨ ਤੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪ ਨੂੰ 1918 ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਬੀ. ਏ. ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਕੇ ਹਟਿਆ ਸੀ । ਇਕ ਦਿਨ ਆਪ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾ





ਕੇ ਆਖਿਆ 'ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਤੂੰ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀ ਜਾ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਇਸ ਦਾ ਪਰਤੱਖ ਫਲ ਦੇਖੇਂਗਾ' । ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਮੌਕਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਗਿਆ ।

# ਗਿਆਨ

ਆਵਨ ਆਏ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਮਹਿ ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਪਸੁ ਢੋਰ
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੋ ਬੁਝੈ ਜਾ ਕੈ ਭਾਗ ਮਥੋਰ ।
(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮ: 5)

ਗਿਆਨ ਅਪਾਰੁ ਸੀਗਾਰੁ ਹੈ ਸੋਭਾਵੰਤੀ ਨਾਰਿ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 426)

ਫਲ ਕਾਰਨ ਫੂਲੀ ਬਨਰਾਇ ।
ਫਲੁ ਲਾਗਾ ਤਬ ਫੂਲੁ ਬਿਲਾਇ ।
ਗਿਆਨੈ ਕਾਰਨ ਕਰਮ ਅਭਿਆਸੁ ।
ਗਿਆਨੁ ਭਇਆ ਤਹ ਕਰਮਹ ਨਾਸੁ ।
(ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਰਵਿਦਾਸ, ਅੰਗ 1167)

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸਲ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਥਿਊਰੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਨ ਮਗਰੋਂ





ਲੈਬੋਰੇਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੀਆਂ, ਯਕੀਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਤੀਜੀ, ਫੁਰਨੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਜਾਂ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਪਰਤੱਖ ਵੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਅਸਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਗਿਆਨ ਅਕਲ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਸਚੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖੁਭਦਾ ।

ਙੰਙਾ ਙਿਆਨੁ ਨਹੀ ਮੁਖ ਬਾਤਉ ।
ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਕਰਿ ਭਾਤਉ ।
ਙਿਆਨੀ ਸੋਇ ਜਾ ਕੈ ਦ੍ਰਿੜ ਸੋਊ ।
ਕਹਤ ਸੁਨਤ ਕਛੁ ਜੋਗੁ ਨ ਹੋਊ ।
(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 257)

'ਜਉ ਨਾ ਦੇਖਉ ਅਪਨੀ ਨੈਨੀ ।
ਤਉ ਨ ਪਤੀਜਉ ਗੁਰ ਕੀ ਬੈਨੀ ।

ਕੋਈ ਥਿਊਰੀ (Theory) ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੰਨੀ-ਪ੍ਰਮੰਨੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਦ ਤਕ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਤਜਰਬਾ (Demonstrate) ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਪੂਰਾ ਨਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਛੇਤੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ (Subtle)

ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਪਦਾਰਥਕ (Physcial) ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ (Spiritual Laws) ਵੀ ਅਟੱਲ ਹਨ, ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਜ਼ਮੈਸ਼ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ (Laws of gravitation) ਉਤੇ ।

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਕਿਸੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਪਰਤੱਖ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਨਾ ਵੇਖ ਲਈਏ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝੀਏ, ਇਹ ਭੁਲ ਹੋਵੇਗੀ । ਮੈਨੂੰ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਮ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਦ ਜੰਤਰੀ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਚੰਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਮ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਰਖਦਾ ਹਾਂ । ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਥਿਊਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਤਦ ਵੀ ਧਾਰਮਕ ਆਗੂਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬੜਾ ਸਤਿਕਾਰ ਰਖਦਾ ਸਾਂ । ਮੇਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਇਹ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਭੇਤ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਕਹੀ ਹੋਈ ਹਰ ਗੱਲ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਮੰਨਦਾ ਸਾਂ । ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ ਤਦ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਡੀਕਦਾ ਸਾਂ । ਸਮਝ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਛੱਡਦਾ ਨਹੀਂ ਸਾਂ, ਨਾ ਉਡੀਕ ਤੋਂ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਸਾਂ । ਧਰਮ ਖੋਜੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬੜੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਥ ਜੋੜੇ ਹੋਏ ਤੇ ਦਿਲ





ਅਦਬ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਪੂਰਬ ਦਾ ਅਦਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੱਬ ਵਲ ਮੁਖ ਉਤਾਹਾਂ ਚੁਕ ਕੇ ਤੁਰਿਆਂ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਠੇਡੇ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਇਸ ਰਸਤੇ ਦਾ ਟਟਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਡਿਗਣੋਂ ਬਚਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਹਰਿ ਭਇਓ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤ ਮਹਿ ਬਿਖਰਿਓ ।
ਹਸਤੀ ਚੁਨਿਓ ਨਾ ਜਾਈ ।
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਕੁਲ ਜਾਤਿ ਪਾਤਿ ਤਜਿ
ਚੀਟੀ ਹੋਇ ਚੁਨਿ ਖਾਈ ।

(ਕਬੀਰ ਜੀ, ਅੰਗ 972)

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਫੁਰਨਿਆਂ, ਖਿਆਲਾਂ, ਸੰਕਲਪਾਂ, ਵਿਕਲਪਾਂ, ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਆਦਿ ਸਭ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਸਿਰੋਂ ਲਾਹ ਕੇ ਹੌਲਾ ਫੁਲ ਹੋ, ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਅਡੋਲ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਉਸ ਤਾਲਾਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਖਲੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਲੱਭੇਗਾ, ਮੇਰੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਭਟਕਣਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ।

ਵਿਣੁ ਕਾਇਆ ਜਿ ਹੋਰ ਥੈ ਧਨੁ ਖੋਜਦੇ ਸੇ ਮੂੜ ਬੇਤਾਲੇ ।

(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 309)

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਅੰਤਰਿ ਤੇਰੈ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ
ਬਾਹਰਿ ਵਸਤੁ ਨਾ ਭਾਲਿ ।

(ਵਡਹੰਸ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 569)

ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ਮਹਿ ਬਾਹਰਿ ਨਾਹੀ ।
ਬਾਹਰਿ ਟੋਲੈ ਸੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਹੀ ।

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 102)

ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ ਮਨ, ਹੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ, ਰਸ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਗੁਪਤ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਲਟਬੌਰਾ ਹੋਇਆ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਅਨੰਦ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ । ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ । ਹੁਣ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਭਾਲ ਖਤਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਆਤਮਕ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਉ ਹੈ । ਮਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਸਿਖਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਸਮਝ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਸ਼ ਡਾਹਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਨ ਮਗਰੋਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਚਸ਼ਮਾ ਲੱਭ ਪਵੇ, ਤਦ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀ





ਪੀ ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕਿ ਇਹ ਚਸ਼ਮਾ ਇਥੇ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਕਿਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਧਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਪਾਣੀ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਪਿਆਸ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਫੌਲੀਆਂ ਪੌਂਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁਟ ਲੰਘਣ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ, ਦਿਲ ਟਹਿਕਦਾ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਫੁਟ ਫੁਟ ਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਰਸ ਤੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਚਾਂਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਮਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਵਾਦ-ਸਵਾਦ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਬਾਹਰੀ ਢੂੰਡ ਸਭ ਗਲਤ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸੋਮਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਲਭ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ, ਜਦ ਜੀਉ ਕਰੇ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਇਸ ਠੰਡੇ ਚਸ਼ਮੇ ਤੇ ਆ ਕੇ ਬੁਝਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ । ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਆਸਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਚੀਜ਼ ਹਾਂ । ਹੁਣ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਮੰਨਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਸੀ । ਇਹ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਸਿਰ, ਲੱਤਾਂ, ਸਭ ਮੇਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ

ਹੱਥ, ਸਿਰ ਲੱਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ । ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਅਚੰਭਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਕਿ 'ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ' ਸਚ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹੋ ਇਕ ਸਾਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਸੰਕੋਚਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੁਰਨੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਕ ਬੜੀ ਬਰੀਕ ਤੇ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਦੋ ਅਲਗ ਅਲਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਮੇਰੀ ਤਾਬਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਜੋ ਜੀਅ ਚਾਹੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਦਾ Clutch ਦਬਾਇਆਂ ਇੰਜਣ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਰੂਪੀ ਕਲੱਚ ਨੂੰ ਜਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂ, ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਤੁਅਲਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਲਹਿਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਅੰਨ੍ਹਾ, ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਹ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ।

ਜਦ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕੇ, ਅਭਿਆਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਜਿਤਨੇ ਇਨਸਾਨ, ਹੈਵਾਨ, ਪਰਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦੇ ਮਕਾਨ ਹਨ, ਸਭ





ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭੁਲੇਖਾ ਏਥੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲਾ ਦੇਖੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਤਾਰ ਦੇ ਆਸਰੇ ਤੁਰਦੀਆਂ, ਫਿਰਦੀਆਂ, ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕੁਲ ਜੀਵ ਜੰਤ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ, ਦੌੜਦੇ ਭੱਜਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਬੜਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਇਕ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ (Force) ਰਵੀ ਹੋਈ, ਫੈਲੀ ਹੋਈ, ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਇਕ ਨੁਕਤਾ ਜਾਂ ਲਹਿਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇੰਜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਵਲ ਜਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਵੀ ਹੋਈ ਬਲਕਿ ਬੇ-ਜਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ: ਦਰਖਤਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਮਕਾਨਾਂ ਆਦਿ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ (Matter) ਵਿਚ-ਵੀ ਏਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਹਾਲਤਾਂ (Concentrated forms) ਹਨ । ਜਦ ਮੇਰੇ ਤੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਆਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ । ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ, ਉਹ

ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਣ ਖਲੋਂਦੀ ਸੀ । ਬਬਲ ਇੱਟਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਲੰਘ ਜਿੱਡਾ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਰੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖਲੋਣ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ ਦਿਸੇ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਜ਼ੱਰੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਇੱਟ ਦੇ ਜ਼ੱਰੇ ਜ਼ੱਰੇ ਵਿਚ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਜ਼ੱਰਾ ਅਨੇਕਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜ਼ੱਰਿਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਪਹਾੜੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤਿਆਂ ਪਹਾੜੀ ਲਤੀਫ਼ ਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਸਮਾਨ ਜਿੱਡੀ ਉਚੀ ਬਣ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਪਹਿਲੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਹੋ ਸ਼ਕਤੀ ਰਵੀ ਹੋਈ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ । ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਡਰਦਾ ਮਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਦ ਮੈਂ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਆਖਿਆ – 'ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਕਸਰ ਰਹਿ ਗਈ ਏ !' ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ ਕਾਹਦੇ ਵਿਚ ?' ਆਖਣ ਲੱਗਾ – 'ਤੇਰੇ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਵਿਚ !' ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਐਸੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਆ ਗਈ ਸੀ ਕਿ 'ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲ ਪੂਰਿਆ ਰਵਿਆ ਵਿਚ ਵਣਾ !' ਗੁਰਵਾਕ ਪੜ੍ਹਦਾ ਤੇ 'ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ' ਆਖਦਾ ਆਖਦਾ ਬੇ-ਖ਼ੁਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਂਦੀ । ਹੱਥ ਲਾਇਆਂ ਪੱਥਰ, ਦਰਖਤ, ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ ਸਭ ਸਖਤ ਤੇ ਅਸਥੂਲ ਲਗਦੇ ਸਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮੈਂ ਇਸ ਭੇਦ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ।





ਆਖਰ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਰ ਊਲਿਵਰ ਲਾਜ (Sir Oliver Lodge) ਦਾ ਇਕ ਲੇਖ Reality & Appearance (ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਸ਼ਕਲ) ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਦੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲੀ । ਆਪ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

Philosophers have always sought reality and striven to dive down into appearance, in the search for it, and would not be very much surprised if they found it very different from what it superficially looks like............ Thus it was found that the atoms, were not, separate individual entities, having no common properties of family relationship but that they were members of a family and were built up of same ingredients in fixed proportion, so that the fundamental constituent of the physical world was not the material atom as had been thought but was the unit of electric charge. Thus arose the electric theory of matter. absolutely contrary to all superficial appearance. We learnt that all the atoms were related, to each other, they were all composed of the same things, namely positive and negative electricity and that the difference between the chemical atoms could be explained by the number and pattern in which these two elements were mingled. Thus the whole

complexity of external nature, the landscapes and every thing that could,due to the grouping of arrangements of immense numbers of two fundamental entities, known as the proton and electron, A revolutionary change, this of most significance, a kind of reality not the least suggested by appearance of things and yet undoubtedly true of the whole material world.

ਉਲਥਾ:

'ਫਿਲਾਸਫਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਲੀਅਤ ਲੱਭਦੇ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਤਹਿ ਅੰਦਰ ਗੋਤਾ ਲਗਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰਾ ਵੇਖ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ.... ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ (ਜ਼ੱਰੇ) ਵਖੋ ਵਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਵਾਸਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਕੋ ਟੱਬਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੋ ਵਸਤ ਦੀ ਖਾਸ ਮਿਕਦਾਰ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਪਦਾਰਥਕ (Material) ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਨਹੀਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਣ ਲਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ (Atoms) ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਫ਼ੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪਰਮਾਣੂਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ





ਫ਼ਰਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਫ਼ੀ-ਜਮ੍ਹਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧ ਘਟ ਮਿਲਾਵਟ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇੰਜ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਗੁੰਝਲ, ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨਜ਼ਾਰੇ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਸਮੇਤ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੋ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਸੀ । ਇਹ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਪ੍ਰੋਟਾਨ (Proton) ਅਤੇ ਅਲੈਕਟਰਾਨ (Electron) (ਜਮ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਫ਼ੀ ਬਿਜਲੀ) । ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਢਲੀ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੀ ਸਚਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਭ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ (Material world) ਸਬੰਧੀ ਬਗੈਰ ਸ਼ਕ ਸ਼ੁਬ੍ਹੇ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ।'

ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਜੇਹੜੀ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਥਿਊਰੀ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ (Atoms) ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਚੁਕੀ ਸੀ । ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ (ਵਰਠਤ) ਦੇ ਅਗੋ ਅਨੇਕਾਂ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕਾਇਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਤੇ ਅਲੈਕਟਰਾਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਤੇ ਅਲੈਕਟਰਾਨ ਬਿਜਲੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ । 1832 ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਇੰਸ-ਵੇਤਿਆਂ ਨੇ ਅਲੈਕਟਰਾਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਿਊਟਰਾਨ (Newtron) ਰਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਸ਼ਕਤੀ

ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ।ਹੁਣ ਹੇਠਲੇ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਸਚਾਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗੀ :

ਸ੍ਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧

ਆਪੇ ਰਸੀਆ ਆਪਿ ਰਸੁ ਆਪੇ ਰਾਵਣਹਾਰੁ ।
ਆਪੇ ਹੋਵੈ ਚੋਲੜਾ ਆਪੇ ਸੇਜ ਭਤਾਰੁ ।੧।
ਰੰਗ ਰਤਾ ਮੇਰਾ ਸਾਹਿਬੁ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ।੧ । ਰਹਾਉ ।
ਆਪੇ ਮਾਛੀ ਮਛੁਲੀ ਆਪੇ ਪਾਣੀ ਜਾਲੁ ।
ਆਪੇ ਜਾਲ ਮਣਕੜਾ ਆਪੇ ਅੰਦਰਿ ਲਾਲੁ । ੨।
ਆਪੇ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਰੰਗੁਲਾ ਸਖੀਏ ਮੇਰਾ ਲਾਲੁ ।
ਨਿਤ ਰਵੈ ਸੋਹਾਗਣੀ ਦੇਖੁ ਹਮਾਰਾ ਹਾਲੁ । ੩।
ਪ੍ਰਣਵੈ ਨਾਨਕੁ ਬੇਨਤੀ ਤੂ ਸਰਵਰੁ ਤੂੰ ਹੰਸੁ ।
ਕਉਲ ਤੂ ਹੈ ਕਵੀਆ ਤੂ ਹੈ ਆਪੇ ਵੇਖਿ ਵਿਗਸੁ । ੪।

(ਅੰਗ 23)

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣਾ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਅਟੱਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਐਸੀ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬੁਲਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਰਨ ਤੇ ਸੂਰਜ ਕਦੀ ਵਖੋ ਵਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਆਪਸ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ





ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਇਕ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਜੀਵ ਜੰਤ ਪਹਾੜ ਆਦਿ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬੇ-ਸ਼ੁਮਾਰ ਨੁਕਤੇ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਾਰੇ ਪਰਪੰਚ ਦੀ ਖੇਡ ਇਕੋ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ । ਅੱਗ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ, ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਇਹੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ।

ਜਹ ਦੇਖਉ ਤਹ ਸੰਗਿ ਏਕੋ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ।
ਘਟ ਘਟ ਵਾਸੀ ਆਪਿ ਵਿਰਲੈ ਕਿਨੈ ਲਹਿਆ ।
ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿ ਪੂਰਨ
ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਸਮਾਨਿਆ ।
ਆਦਿ ਅੰਤੇ ਮਧਿ ਸੋਈ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦੀ ਜਾਨਿਆ ।
ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਸਰਿਆ ਬ੍ਰਹਮ ਲੀਲਾ ਗੋਵਿੰਦ
ਗੁਣਨਿਧਿ ਜਨਿ ਕਹਿਆ ।
ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਅੰਤਰਜਾਮੀ
ਹਰਿ ਏਕੁ ਨਾਨਕ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ।।੩।।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 458)

ਬੇਜਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਪਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਗੁਪਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ

ਰੂਪ ਜਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਦਿਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ।
ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ।
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ।

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 13)

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਹਿ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸਾ ।

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 609)

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਅਗਲੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ :

ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ ।
ਤੈਸੇ ਹੀ ਹਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਤਰਿ ਘਟ ਹੀ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ।੧।
ਬਾਹਰਿ ਭੀਤਰਿ ਏਕੋ ਜਾਨਹੁ ਇਹੁ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਬਤਾਈ ।
ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ 'ਆਪਾ ਚੀਨੈ ਮਿਟੈ ਨ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਕਾਈ ।

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 684)

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ।
ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ ।
ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਣ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ ।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 441)





ਹੁਣ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ
ਸਾਰੀ ਸੁਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਟਿਕਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ
ਪਛਾਨਣਾ ਅਰੰਭਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਮੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਸਚ ਦੀ ਭਾਲ ਬਾਹਰ
ਛਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ (inspiration)
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਅੰਤਰ ਤੇਰੇ ਨਿਧਾਨ ਹੈ ਬਾਹਰ ਵਸਤ ਨਾ ਭਾਲ ।' ਪਰ ਚੌਥੀ
ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋ 'ਅੰਦਰ' (Self) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਤੇ ਪਛਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ
ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਪਰ ਚੰਗੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ
ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ 'ਆਪ' ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਮੁੰਦਰ
ਵਿਚ ਇਕ ਨੁਕਤਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਬੜੀ ਅਚੰਭਾ ਚੀਜ਼
ਹੈ । ਉਹ ਸਾਰੇ ਰਵੀ ਹੋਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ
ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਦੀ
ਅਸਲੀਅਤ ਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ
'ਆਪੇ' ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਵੀ ਹੋਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ
ਅਸਲੀਅਤ ਇਕ ਹੈ, 'ਸਾਗਰ ਮਹਿ ਬੂੰਦ, ਬੂੰਦ ਮਹਿ ਸਾਗਰ ।'

(ਅ) ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ
ਉਹ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਦ ਜੀ ਚਾਹੇ,
ਮੌਜੂਦ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
(Material) ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ, ਉਹ ਜਦ ਜੀਅ

ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ('ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ )

ਚੰਨ, ਸੂਰਜ, ਸਿਤਾਰੇ, ਅਸਮਾਨ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦ ਅੰਦਰ ਖਿਆਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ (Imagination) ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ । ਜਿਸ ਤ੍ਹ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਕਿ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਲੇਕ ਵਿਚ ਇਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਅਕਾਸ਼ ਹਨ – ਇਕ ਸਿ ਤੇ ਇਕ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਲੋਤੇ ਹੋਏ ਮਨ ਵਿਚ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਦੋ ਸੰਸਾਰ ਭਾਸਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਤੇ ।

(ੲ) ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਣ ਨਾਲ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਹੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ । ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਨਿਗਾਹ ਉਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਸਚਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਦਰ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਦਾ, ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅੰਦਰ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਦਰਅਸਲ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਾ ਰਖਣਾ ਇਕ ਐਸਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਕਲ ਬੜੇ ਚੱਕਰ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸ਼ੰਕੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ





ਸੁਭਾਵ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਨੇਤਰ, ਉਸ ਦੀ ਅਕਲ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਭ ਰਚਨਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਖਿਆਲ, ਅੰਦਰਲਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੀ ਪਰਛਾਵਾਂ, ਧੋਖਾ, ਫਰੇਬ ਤੇ ਅਸੱਤ ਦਿਸਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਕੌਤਕ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ । ਜੇ ਅੰਦਰ ਯਕੀਨ ਆਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕਿਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਏਥੇ ਫੇਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਫਨਾ, ਮਿਥਿਆ, ਮਾਇਆ, ਝੂਠ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਪਹਾਰ ।
ਤੈ ਸਾਚਾ ਮਾਨਿਆ ਕਿਹ ਬੀਚਾਰਿ

(ਬਸੰਤ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 1186)

'ਮਾਈ ਮਾਇਆ ਛਲੁ । ਤ੍ਰਿਣ ਕੀ ਅਗਨਿ ਮੇਘ ਕੀ ਛਾਇਆ
ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਹੜ ਕਾ ਜਲੁ ।

(ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 717)

'ਭਭਾ ਭਰਮੁ ਮਿਟਾਵਹੁ ਅਪਨਾ ।
ਇਆ ਸੰਸਾਰੁ ਸਗਲ ਹੈ ਸੁਪਨਾ ।
ਭਰਮੇ ਸੁਰਿ ਨਰ ਦੇਵੀ ਦੇਵਾ ।
ਭਰਮੇ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਬ੍ਰਹਮੇਵਾ ।
ਭਰਮਿ ਭਰਮਿ ਮਾਨੁਖ ਡਹਕਾਏ ।

ਦੁਤਰ ਮਹਾ ਬਿਖਮ ਇਹ ਮਾਏ ।
ਗੁਰਮੁਖਿ ਭ੍ਰਮ ਭੈ ਮੋਹ ਮਿਟਾਇਆ ।
ਨਾਨਕ ਤੋਹ ਪਰਮ ਸੁਖ ਪਾਇਆ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 257)

ਜਿਉ ਸੁਪਨਾ ਅਰੁ ਪੇਖਨਾ ਐਸੇ ਜਗ ਕਉ ਜਾਨ ।
ਇਨ ਮੈ ਕਛੁ ਸਾਚੋ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਭਗਵਾਨ ।

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 1427)

ਜਗ ਰਚਨਾ ਸਭ ਝੂਠ ਹੈ ਜਾਨਿ ਲੇਹੁ ਰੇ ਮੀਤ ।
ਕਹਿ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਾ ਰਹੈ ਜਿਉ ਬਾਲੂ ਕੀ ਭੀਤ ।

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 1429)

ਏਸ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮਝ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦਾ ਫਿਰ ਫਲ ਨਿਕਲਿਆ । ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਲੇਖ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਮੇਰੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਏ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਸ਼ੰਕਾ ਨਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾ ਪਰਪੱਕ ਹੁੰਦੀ ਗਈ । ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਸੱਚ ਸਮਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜੇ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੁਪਨਾ ਜਾਂ ਖਿਆਲੀ ਹੋਣ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਚ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਸ਼ੰਕਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਇਸ ਮਸਲੇ ਸਬੰਧੀ ਜਿਸ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫਰ ਡਾਕਟਰ ਪਾਲ ਡਸਨ (Paul Doussen)





ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ 'ਦੀ ਐਲੀਮੈਂਟਸ ਆਫ਼ ਮੈਟਾਫਿਜ਼ਕਸ' (The Elements of Metaphysics) ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਦਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੈਂਟ (Kant) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਸੋਪਨਹਾਰ (ਫਫੀਰਬਕਅੀ.ਚਗ) ਮਸ਼ਹੂਰ ਜਰਮਨ ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬੜੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਡੀ ਬੁਧੀ (Intellect) ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਬੁਧੀ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਥੋੜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੈ :

1. "All that belongs to the phenomenal world lies in bounds of space, time causality (forms of our intellect only), the thing-in-itself (God) is on the other hand free from these intellectual forms (space, time, causality) in which the world is build up."

2. "If I look outward, I see everything through the medium of space, time, casuality. If I look within, I perceive that which exists independently of these intellectual forms-the thing-in-itself (God) beyond which there is nothing."

3. "Space, time and causality are not objective

realities but only subjective forms of our intellect and the unavoidable conclusion is this, that the world as for as it is extended in space, running on in time, ruled throughout by causality, in so for, is merely a representation of my mind and nothing beyond it.

4. "The famous Indian, Greek and German philosophers, in different times and by different methods reached the same conclusion."

"The World is maya, an illusion" says Shankra Charya (The Indian Philosopher)

"It is appearance only, not the thing in itself." says Kant (The German Philosopher).

ਉਲਥਾ :

੧. ਜੋ ਕੁਝ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਸ਼, ਕਾਲ ਤੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ (ਰੱਬ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ, (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।

੨. ਜਦ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਤੱਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ ਤੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਜਦ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੱਕਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਕਾਰਨ ਤਿੰਨੇ ਬੁਧੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ, ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ (ਰੱਬ) ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ।





੩. ਦੇਸ਼, ਕਾਲ ਤੇ ਕਾਰਨ ਨਿੱਗਰ ਸਚਾਈਆਂ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਵਸ਼ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਾਲ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅਸੂਲ ਨਾਲ ਬਝੀ ਪਈ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਤਕ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮੇਰੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਉ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ।

੪. ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਿਦੁਸਤਾਨੀ, ਯੂਨਾਨੀ ਤੇ ਜਰਮਨ ਫਿਲਾਸਫਰ ਵਖੋ ਵਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਵਖੋ ਵਖ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੋ ਹੀ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਰਹੇ ਹਨ :

੧).'ਸੰਸਾਰ ਸਭ ਮਾਇਆ ਹੈ । ਮਿਥਿਆ ਹੈ ।' ਸ਼ੰਦਰਾਚਾਰੀਆ, ਹਿਦੁਸਤਾਨੀ ਫਿਲਾਸਫਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ।

੨). ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਦੀ ਰਚੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਪਲੇਟੋ, ਯੂਨਾਨੀ ਫਿਲਾਸਫਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ।

੩). ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇਵਲ ਰੂਪ-ਰੰਗ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ । ਕੈਂਟ, ਜਰਮਨ ਫਿਲਾਸਫਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ।

ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰੂ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਮੁਨੀ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ :

'ਇਹ ਜਗਤ ਭਾਸਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁਛ ਉਤਪਤ ਨਹੀਂ ਹੂਆ, ਅਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਭਾਸਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਕੀਏ ਸੋ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ । ਜੈਸੇ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਰਪ ਭਾਸਤਾ ਹੈ, ਸੋ ਭਰਮ ਹੈ । ਜਬ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੇ. ਦੇਖੀਏ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸੇ ਸਰਪ ਭਾਵ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਤੈਸੇ ਅਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਜਗਤ ਭਾਸਤਾ ਹੈ, ਔਰ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ।'

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਅਵਸਥਾ

ਗਿਆਨ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਬੜੀ ਅਦਭੁਤ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅੰਦਰ ਦਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਛਿਆ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਹੂਰ ਜਾਂ ਪਸਾਰਾ ਹੈ । ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਇਛਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਇਛਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਆਤਮ ਹੀ ਆਤਮਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੋਵੇਂ ਅਸੱਤ ਹਨ, ਸੁਫਨਾ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਹਨ । ਇਸ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਅਸਥਿਰ ਅਗਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਫਨੇ ਦੇ ਰਚਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕਈ ਅਭਿਆਸੀ ਟਪਲਾ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਜਾਂ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ, ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਨ (ਅਹੰ ਬ੍ਰਹਮ ਅਸਮਈ) ।

## ਗਿਆਨ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਅਵਸਥਾ

ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਏਸ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਦੇ





ਆਸਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਛੱਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਏਸ ਤੋਂ ਅਗੇ 'ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ', 'ਪਛਾਨਣ ਵਾਲਾ' ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਭਣ ਵਾਲਾ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ, ਬੰਦਗੀ, ਭਗਤੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ 'ਆਪੇ ਆਪ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਲਿਖੀ ਹੈ । ਲਹਿਰ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਮੂਲ, ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ, ਆਤਮਾ, ਪਰਮ-ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਨੇਸਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ, ਪਰਮ-ਹਸਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ।

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲ ਹੂਆ ਰਾਮ ।
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨ ਥੀਆ ਰਾਮ ।
(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 846) ।

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ।
ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ।
ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ।
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ।
(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 278)

ਅਭਿਆਸੀ ਕੁਝ ਚਿਰ ਚੌਥੀ, ਪੰਜਵੀਂ ਤੇ ਛੇਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚੌਥੀ ਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਤੋਂ ਛੇਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਛੇਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਏਥੇ ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਤੀਤ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੀ ਨਾ ਜੰਮਿਆ ਤੇ ਨਾ ਕਦੀ ਮਰਿਆ ਹੈ । ਨਾ ਕਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਾ ਕਦੀ ਦੁਖ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਨਾ ਕਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਕਦੀ ਗਮੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ, ਪੂਰਨ, ਸਚ ਦਾ ਸਰੂਪ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਦੀ ਸਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਘਾਲਣਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਭ ਦਰਜੇ, ਐਵੇਂ ਸੁਪਨਾ ਜਿਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਭਗਤੀ, ਸੁਪਨਾ ਦਿਸਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਕੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਹਿਜ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ – 'ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ?' ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਠੀਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਤ ਮਾਰਗ ਦਾ ਕਦਮ ਕਦਮ ਆਪ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝ, ਸ਼ੌਕ, ਹੌਸਲਾ, ਮਿਹਨਤ ਉਤਮ ਸੰਗਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਵਰਗਾ ਨਿਰਪੱਖ, ਸਚ ਨੂੰ ਕਬੂਲਣ ਤੇ ਅਸੱਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵਿਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੌਹ ਨਾਲ ਵੇਖਣ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਕਢਣ ਦੀ ਜਾਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦਰਜਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਬੜੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ, ਨਵੇਂ





ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਹਲਿ ਪਹਿਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੜੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਗੇ ਕਦਮ ਬੜਾ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਹੌਲੇ, ਹੌਲੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮੱਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਚੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੇ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਨੂੰ ਕਦੇ ਛਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਰੁਖਾ ਰੁਖਾ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

# ਸਿਦਕ

## ਸਿਦਕ ਦੇ ਦੋ ਦਰਜੇ ਹਨ

ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ - ਸਿਦਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਸੁਣ ਕੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਸੱਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਤੇ, ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਦੋ ਦੂਣੇ ਕਿਤਨੇ ਹੋਣਗੇ ? ਝਟ ਆਖੇਗਾ 'ਚਾਰ' ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖੋ - 'ਨਹੀਂ, ਦੋ ਦੂਣੇ ਪੰਜ ਹਨ' ਤਾਂ ਉਹ ਝਟ ਕਹੇਗਾ - ਨਹੀਂ ਆਪ ਗਲਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਦੋ ਦੂਣੇ ਚਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।' ਜੇ ਫੇਰ ਪੁਛੋ - 'ਦੋ ਦੂਣੇ ਚਾਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ? ਤਾਂ ਉਹ ਬਗੈਰ ਸੋਚੇ ਆਖੇਗਾ - ਮੇਰੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।' ਇਕ ਬਚੇ ਨੂੰ ਜਦ ਮੈਂ ਸਚੀ ਮੁਚੀ ਪੁਛਿਆ ਤਾਂ ਖਿੜ ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸ ਪਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਲ ਇੰਝ ਤਕਿਓਸੁ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਬੇਵਕੂਫ, ਅਨਜਾਣ ਵਲ ਤਰਸ ਤੇ ਘਿਰਣਾ ਦੀ ਰਲਵੀਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਤੱਕਦਾ ਹੈ । ਆਖਣ ਲਗਾ - 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਦੋ ਦੂਣੇ ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ?' ਉਸ ਬਚੇ ਦਾ ਸਿਦਕ ਆਪਣੇ ਮਾਸਟਰ ਦੇ ਬਚਨ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ





ਆਪਣੇ ਮਾਸਟਰ ਦੇ ਬਚਨ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚਲੀ ਸਚਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿਦਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਬਚਾ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਮਾਸਟਰ ਤੋਂ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੇ ਕਿ ਦੋ ਦੂਣੇ ਚਾਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ? ਤਾਂ ਮਾਸਟਰ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਆਖਣ ਦੇ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਵਡਾ ਹੋ ਕੇ ਉਤਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਗਲ ਆਪੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

ਜਦ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਜੰਤਰੀ ਛਪੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਿਤਆਰਿਆਂ ਦੀ ਗਰਦਸ਼ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਕੇ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਰਾਂਦਾਂ, ਸੂਰਜ ਗ੍ਰਹਿਣ, ਥਿਤਾਂ, ਵਾਰ, ਕਿਸ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਹੋਣਗੇ । ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ ਯਕੀਨ ਕਰ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਮ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਨਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪੰਡਤਾਂ ਉਤੇ ਨਿਸਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਖਲੋ ਜਾਣ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ, ਪੀਰ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ, ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਆਤਮਕ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਪ ਲੰਘਣ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਤੇ ਯਕੀਨ ਰਖ ਕੇ ਬੇੜੀ ਠੇਲ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹਰਗਿਜ਼

ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਖ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਗਰ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਖ ਕਿਸੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਡੋਲਦਾ ਤੇ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹਰ ਗਲ ਸਤ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨੇ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਹਰ ਗਲ ਅਜਮਾ ਕੇ, ਪਰਤਾ ਕੇ, ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦਾ ਚਾਅ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸਿਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਨ ਸਤਿਕਾਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਅਦਬ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਮਜ਼ ਬੁਝਣ ਦੀ ਰੀਝ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਰੋਮਨ ਰੋਲੈਂਡ (Roman Rolland) ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

Faith does not mean a blind acceptance as it has degenerated among down trodden races. It is rather a living and intuitive experience.

ਉਲਥਾ :

ਸਿਦਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸਚਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਗੁਲਾਮ ਤੇ ਲਤਾੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੌਮਾਂ ਸਮਝਣ ਲਗ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਜੀਊਂਦਾ ਜਾਗਦਾ (ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ) ਤਜਰਬਾ ਹੈ ।

ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ - ਉਹ ਸਿਦਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੀ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ, ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ, ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਉਤਰਦੇ ਦੇਖੇ, ਸਿੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਅਜੀਬ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਸਿਦਕ ਹਿਮਾਲੀਆ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗ





ਅਹਿਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਦਕ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥ ਵੀ ਇਹੋ ਹਨ । ਐਸਾ ਸਿਦਕ ਹੀ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਸਤਿ ਕਾਰ ਕੇ ਤਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖੇਡ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਤਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਨਾ ਖੋਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਉਤੇ ਘਟਾ ਕੇ ਜਦ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਨਿਕਲਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਜਗਤ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ, ਬੇ-ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਬਖੌਫ ਹੋ ਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।

ਅਸਲ ਸਿਦਕ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ, ਸਬਰ ਤੇ ਉਡੀਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਕਈ ਆਤਮਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਸਾਲਾਂ ਭਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ । ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ, ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹਾਂ । ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਿਲ, ਨੇੜੇ ਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਸਤਾ ਹੈ । ਪਰ ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੁਢੋਂ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ

ਹਨ, ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਬੜੀ ਮੁੱਦਤ ਬਾਅਦ ਜਾ ਕੇ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਐਸੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਅਡੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਕ ਵਾਰ ਹੈ :

ਜਉ ਨਾ ਦੇਖਉ ਅਪਨੀ ਨੈਨੀ ।
ਤਉ ਨਾ ਪਤੀਜਉ ਗੁਰ ਕੀ ਬੈਨੀ ।

ਇਸ ਵਾਕ ਵਿਚ, ਚੰਗੇ, ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ (Religious Scientist) ਦਾ ਲੱਛਣ ਦਸਿਆ ਹੈ ।ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਹਊਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸੰਭਵ ਦਸ ਦਸ ਕੇ ਕਈ ਰੱਬ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਕਾ ਨਿਰਾਸ ਕਰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਪਰਵਾਹ ਬਲਕਿ ਨਾਸਤਕ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਤਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਅਜੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ।ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ, ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ, ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਗੀ ।ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਮੈਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜਲਦ-ਬਾਜ਼ੀ, ਕਾਹਲੀ, ਲਾਲਚ ਇਤਨੇ ਹੀ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ, ਜਿਤਨੇ ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ । ਸਿਦਕ ਦੀ ਦਾਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਡੀ ਹਿਮਤ ਵਡੇ ਸਬਰ ਤੇ ਜਿਗਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਹ ਸਿਦਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਵਾ ਕੇ ਵੀ ਅਡੋਲ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਸਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਪਾਣੀ ਡੋਬ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਮੌਤ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।





# ਹਉਮੈ

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ।
(ਵਾਰ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੨, ਅੰਗ 466)

ਹਉਮੈ ਰੋਗ – ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਰੋਗ 'ਹਉਮੈ' ਹੈ । 'ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਮਾਨੁਖੁ ਕਉ ਦੀਨਾ' ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਹਾਰ ਹਉਮੈ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੈ । ਹਉਮੈ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੇੜਦੀ ਤੇ ਅਪੱਣਤ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਹਉਮੈ ਕਰ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਇਜ਼ਤ, ਦੌਲਤ, ਸ਼ੁਹਰਤ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ, ਸਾਰੀ ਅਕਲ ਖਰਚ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਸਭ ਹਉਮੈ ਹੈ । ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕਢਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਾਂ ਦੁੜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੁਲਮ, ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਹਉਮੈ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ, ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਅਨੇਕਾਂ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੁਖ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਭੋਗਦਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਜੀਵ ਵਿਚ

ਹਉਮੈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦੇ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਵਲ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਪਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ।

'ਧਨ ਪਿਰ ਕਾ ਇਕ ਹੀ ਸੰਗਿ ਵਾਸਾ
ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਕਰਾਰੀ ।
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਤੋਰੀ
ਜਨ ਨਾਨਕ ਮਿਲੇ ਬਨਵਾਰੀ ।

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 1263)

ਹਉਮੈ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗਵਾ ਕੇ ਜੀਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਤੰਗ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ । ਜੀਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਬੜੀ ਸੌੜੀ, ਛੋਟੀ ਤੇ ਮਹਿਦੂਦ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਦੀ ਜੀਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ । ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਲ ਜਿਸ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ । ਹਉਮੈ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ ਦੀ ਈਸ਼ਵਰੀ ਨਿਗਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਮਕੜੀ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਤਣ ਕੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਆਪ ਕੈਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਦੂਦ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਜੀਵ ਵਿਚ ਈਸ਼ਵਰੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਡੀ ਤੋਂ ਵਡੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ । ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।





'ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਿਰਲੇ ਹੀ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੇ । (੨੧੩)

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 213)

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਬੁਝੇ ਵੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ? ਭੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਵ, ਪੂਰਨ ਸੁਖ (Infinite bliss) ਮੁਕੰਮਲ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ, ਇਸ ਮਾਤ ਲੋਕ (Finite) ਮਾਦੀ (Material) ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਭਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪੂਰਨਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਏਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਇਸ ਦੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਹਮਉਮੈ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਰਮ ਸੁਖ ਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੰਡਾ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੁਭਦਾ ਤੇ ਸੂਲੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ:

'ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਨਿਆ
ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ।
ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ
ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 13)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੁਖ, ਰੋਗ, ਪੀੜ, ਸੰਤਾਪ, ਮਲ, ਬਿਖਿਆ, ਭੁਲੇਖਾ, ਪੜਦਾ, ਗੁਬਾਰ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ :

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ।

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੨, ਅੰਗ 466)

**ਦਾਰੂ (ਇਲਾਜ) ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ** – ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ" ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ? ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਕੱਥਨ ਦੀ ਸਚਾਈ ਪ੍ਰਗੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੁਖਾਰ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਗੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਇਕ ਰੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਕੁੱਦਰਤ ਰਾਹੀਂ ਬੁਖਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਗੰਦੇ ਜ਼ਹੀਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦਾ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਉਮੈ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਭੁਲ ਸਿਧ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਭੁੱਲ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਝੰਜਟਾਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲਣ, ਬੰਦਗੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਲਿਆ? ਪਹਿਲਾਂ ਪਛੋਤਾਵਾ, ਫਿਰ ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤਿਆਗ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜੀਵਤਮਾ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਵਾਲੀ ਗ਼ਲਤੀ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਪਾਏ, ਸੋਚਿਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਰੂ ਵੀ । ਹਉਮੈ ਨੂੰ





ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਆਪਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ, ਗ਼ਮਗੀਨ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਦੇਖਦਿਆਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਆਪਣੀ ਦੁਖੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਨੂਰਾਨੀ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਝਲਕ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦਰਅਸਲ ਕੋਈ ਅਰਸ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਹਾਂ, ਪਰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ, ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਦੁਖੀ, ਅਧੀਨ, ਮੁਥਾਜ ਤੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋਇਆ ਬੈਠਾ ਹਾਂ ।

ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਬੜਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਆਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਮਗਰੋਂ ਲਹਿੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧਨ ਦਸੇ ਹਨ ।

ਪਹਿਲਾ ਸਾਧਨ – ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸਿਫਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਮਨੁਖੀ ਸੁਭਾਵ ਘਟਦਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਬਦਲ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਧਰਮ ਦਾ ਮੁਖ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁਖ ਮਾਨਸ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

'ਹਰਿ ਜਨੁ ਐਸਾ ਚਾਹੀਐ ਜੈਸਾ ਹਰਿ ਹੀ ਹੋਇ ।'

(ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1372)

'ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ ।
ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ । (ਅੰਗ 327 )

ਦੂਜਾ ਸਾਧਨ – ਇਸ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀ ਹਉਮੈ ਭਾਵੇਂ ਉਕੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ, ਪਰ ਖਾਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਰੀਕਾ 'ਪਰਉਪਕਾਰ' ਤੇ 'ਸੇਵਾ' ਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਗਤ-ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦੇਣੀ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਬਜਾਏ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਤੇ ਭਲਾਈ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਰਖਣੀ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਵੇਖਣਾ, ਖਲਕਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਖੁਦਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਮਝਣੀ । 'ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ' ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਨਫ਼ਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਛਡ ਕੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਉਮੈ, ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸੇ ਖਿਚੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਚਿਆਂ ਚੁਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜਾਇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਥਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਏਥੇ ਸੰਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਫੇਰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ । ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਬੜੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲੋਂ, ਆਪਣੇ ਅਪਣੱਤ ਭਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਵਿਚ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਉਚੇਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਜੋ





ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਘਟ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਹ ਸੇਵਾ ਜੀਵ ਵਿਚੋਂ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਕਟ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਰਸੀਆ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਸੇਵਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਿਆਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋੜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਆਪ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਵਪਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੋਂ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਚਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਦੌਲਤ ਦਾਨ ਕੀਤਿਆਂ ਬਜਾਏ ਘਟਣ ਦੇ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਅਕਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪਰ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਿਆਂ ਇਸ ਦੇ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੇਕ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਰਕਤ, ਰੌਣਕ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਤੋਖ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਵੇਖੇ ਹਨ ।

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ – ਜਿਤਨੀ ਹਉਮੈ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਮੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।

'ਜਬ ਲਗੁ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰੈ ।
ਤਬ ਲਗੁ ਕਾਜੁ ਏਕੁ ਨਹੀ ਸਰੈ ।
ਜਬ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਮਿਟਿ ਜਾਇ ।
ਤਬ ਪ੍ਰਭ ਕਾਜੁ ਸਵਾਰਹਿ ਆਇ ।
(ਭੈਰਉ ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1160)

ਇਹ ਇਕ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਅੱਟਲ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਆਪਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਚਲਾਕੀਆਂ ਤੇ ਤਦਬੀਰਾਂ ਨਾਲ ਸਗੋਂ

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੋੜੇ ਅਟਕਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਕਲਾਂ, ਤਦਬੀਰਾਂ ਦਰਿਆ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਬੇੜੀ ਚਲਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਐ ਕੰਮੁ ਸੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਖੀਐ ।
ਕਾਰਜੁ ਦੇਇ ਸਵਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਚੁ ਸਾਖੀਐ ।

(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 91)

ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸਾੜੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪਰਉਪਕਾਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਅਸਲੀ ਤਿਆਗ ਬੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਲੀਨਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹੀ ਲਭਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਤੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਗੈਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਤਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਨਿਰੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤਲੇ ਆਮਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ 'ਦੋਊ ਤੇ ਏਕ ਰੂਪ' ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਇਕ ਰੂਪ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਘਾਲਣਾ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ।





**ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ** – ਹਉਮੈ ਦੇ ਮਿਟ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਈ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਿਫਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਕਈ ਅਨਜਾਣ ਲੋਕ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਮਤਲਬ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਮੈਂ ਖੁਦ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਕਈ ਸਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਹਨ । ਕਦੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਮੰਨਦਾ ਸਾਂ । ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਬਣਦਾ ਗਿਆ । ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਬਿਲਕੁਲ ਘਟ ਗਿਆ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਹਕੀਰ ਹਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਫਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਡਰ ਤੇ ਵਹਿਮ ਭਾਸਣ ਲਗ ਗਏ, ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ । ਆਖਰ ਮੈਂ 'ਹਉਮੈਂ' ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਅਭਿਆਸੀ ਮਹਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪੁਛਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ । ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰੋਸਾ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ । ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਸ: ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜੱਜ ਤੁਫੈਲ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ । ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ

ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਾਂਗਾ । ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਛੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਗਾ । ਹਉਮੈ ਦੇ ਮਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜੀਵ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜੋਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਗਵਾਚਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਪੁਰਾਣਾ ਸੁਭਾਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਵਾਲੀ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਤਹਿ ਜਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਅਕਾਲ, ਅਜੂਨੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

ਛੋਟੇ ਬਚੇ ਦਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਮਾਮੂਲੀ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਟੁਟ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਟੁਟੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਖਿਲੌਣਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਪਹਿਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਪਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਸਦਾ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਹੀ ਖਿਡੌਣੇ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੱਜਦੇ ਟੁਟਦੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਿਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਟੱਲ ਤੇ ਵਡਮੁਲੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹਉਮੈ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਮਰ





ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਖਾਸਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆਂ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਜਾਣ ਉਤੇ ਘਟੀਆ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਘੜੀ ਡਿਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਵੀਂ ਸੋਨੇ ਦੀ ਘੜੀ ਲੱਭ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਘੜੀ ਵਾਸਤੇ ਵਿਰਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖਸ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਲਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਹ ਲਖ ਦੀ ਜਾਗੀਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਇਕ ਲਖ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਚੇਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ । ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਤੰਗ, ਛੋਟੀ ਤੇ ਮਹਿਦੂਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਿਤੀ ਰਖੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਟਕਣਾ, ਕਲਪਣਾ, ਪਾਪ, ਬੋਝ, ਬਿਮਾਰੀ, ਬੇ-ਵਫਾਈ, ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਮੌਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਛੱਡ ਕੇ ਐਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਥੇ ਪੂਰਨਤਾ, ਬੇ-ਫਿਕਰੀ, ਬੇ-ਮੁਥਾਜੀ, ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਅੱਟਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ । ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਉਮੈ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਰ ਹੀ ਤਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੇ ਹਉਮੈ-ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਛੇਤੀ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੰਦਗੀ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਜੁਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਅਸਲ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪੜਦਾ ਪਾੜ ਕੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੱਤ ਤੇ ਅਸੱਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ

ਅਤੇ ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸੱਚ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੀਜਾ ਸਾਧਨ – ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਾਧਨ ਆਪਣੇ ਨਫ਼ਸ ਦੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ।ਮਨ ਨੂੰ ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਰਖਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਗੱਲ ਮੰਨੋ, ਪੰਜਾਹ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਮਨਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਿਵਾਏ ਵਾਗਿਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਦੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਬੇਸਬਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ – ਇਕ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹੋ ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸ ਇਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ (dissatisfied) ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਏਹ ਕਦੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਸੁਖ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ, ਉਥੇ ਹੀ ਸਦਾ ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ । ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਖਾਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੁਖ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਆਰਜ਼ੀ ਭੁਲੇਖਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਭੁਲੇਖੇ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ





ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਕੇਵਲ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸੋਮੇ ਨੂੰ ਲਭ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਗਾਂਦਾ ਲਗਾਂਦਾ ਲੂਣ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਸੋਮੇ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

'ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ।
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ।
(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 846)

ਮਨ ਮਾਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ – ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣਾ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਾਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ 'ਭਾਈ ਹੁਣ ਰਾਤ ਆਈ ਹੈ ਮਨ ਨਾਲ ਮੋਰਚੇ ਲਾ ਦੇਵੋ ।' ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ, ਹੱਸਣ, ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਬੇਮੁਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨ ਨੂੰ ਭੁਖਿਆਂ ਰਖਿਆਂ ਵੀ ਸਗੋਂ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਉਦਾਸ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਚ ਤੇ ਕਮੀਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰ ਕੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪਾਸੇ ਵਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਚਾ ਸਵਾਦ, ਮਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਝੂਠੇ ਸਵਾਦਾਂ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹਉਮੈ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ, ਬੇ-ਫ਼ਿਕਰੀ ਤੇ ਬੇਮੁਥਾਜੀ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਅਰਸ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਹਾਂ-ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਅਰਸ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਆਖਰ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹਉਮੈ ਕੇਵਲ ਉਤਨੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ । ਆਤਮਾ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਹਰ ਵਕਤ ਮਸਤ ਤੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮਨ ਦੀ, ਫੁਰਨਿਆਂ, ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰਾਜ ਤੁਛ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਮਿਟੀ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਕੀਮਤੀ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਨਾ ਭੱਜਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡੌਣਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਵਿਸਾਲ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਵਿਸਾਲ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਾਨਣ ਜੋਗੀ ਹੀ ਹਉਮੈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਆਸ਼ਕ ਖ਼ੁਦ ਮਾਸ਼ੂਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – 'ਦੋਊ ਤੇ ਏਕ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਉਮੈ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਹਉਮੈਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਚੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਕੋਠੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੌੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਠੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਫੇਰ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਅਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ





ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਪੌੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਲਗੇ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਦੀ, ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ।

'ਆਵਣ, ਜਾਣੁ ਰਹਿਓ ।
ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ ਬੁਝਿ ਗਇਆ
ਗੁਰਿ ਸੀਤਲ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ।

(ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 1002)

ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਮਿਸਟਰ ਐਡਵਰਡ ਕਾਰਪੇਂਟਰ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ A Visit to a Gyani ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:-

The West seeks the individual consciousness, the enriched mind, ready perceptions and memories, individual hopes and tears, ambitions, loves, conquests- the self, the local self in all its phases and forms – and sorely doubts whether such a thing as a universal consciousness, exists. The East seeks the universal consciousness, and in those cases where its quest succeeds, individual self and life thin away to a mere film and are only the shadows cast by the glory revealed beyond."

The individual consciousness takes the form of "Thought" which is fluid and mobile like quicksilver, perpetually, in a state of change and unrest, fraught with pain and effort; the other consciousness is not in the form of "Thought". It touches, sees, hears and is those things which it perceives without motion without distinction of subject and object but with a vast and incredible joy."

ਉਲਥਾ : –

ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਹਉਮੈ ਭਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਲਭਦੇ ਹਨ । ਪੁਰ-ਵਿਚਾਰ ਦਿਮਾਗ, ਰੀਝ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ, ਸ਼ਖਸੀ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਡਰ, ਉਮੰਗਾਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਜਿੱਤਾਂ, ਹਉਮੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਸ਼ੰਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰਕ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ । ਪੂਰਬ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਸੰਸਾਰਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਭਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਜਿਥੇ ਇਹ ਢੂੰਡ ਸਫਲ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਖਸੀ ਆਪਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਇਕ ਫ਼ਿਲਮੀ ਸੁਫਨਾ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰਲੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ।

ਹਉਮੈ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਜਲ ਜਾਂ ਪਾਰੇ ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਦੁਖ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਨਾਲ ਵੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਦੂਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ । ਇਹ ਟੋਹ, ਵੇਖ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ





ਖੁਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਗੈਰ ਹਰਕਤ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਰਤਾ ਤੇ ਕਾਰਨ ਦੇ, ਗਿਆਨ ਦੇ, ਇਕ ਬੇ-ਹਦ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਪਾਰ ਖੇੜੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ।

——

# ਨਿਰਮਾਣਤਾ

ਜਿਵੇਂ ਛੱਤੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਵੇਂ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਬੰਦਗੀ 'ਨਿਰਮਾਣਤਾ' ਬਗੈਰ ਫਿਕੀ ਤੇ ਬੇਸਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਬੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਜਿਥੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦੀ ਵੀ ਡਾਢੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੰਦਗੀ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਉਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਿਖ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਅਰਜੋਈ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਉਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਮੁਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਅਟੱਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਰਸ਼ੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਸਿਖ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਥੇ ਅੱਪੜ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਡਾਢਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਣਤਾ





ਦੇ ਘਟਣ ਅਤੇ ਤਕੱਬਰ ਜਾਂ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਡਾਢਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਗੁਰਸਿਖ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ 'ਨਿਰਮਾਣਤਾ' ਦੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਸਿਆ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਤਮ ਖੋਜ ਦੇ ਹਰ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ, ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਬੰਦਗੀ ਜਾਂ ਆਤਮ ਖੋਜ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਦੂਣੀ ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਚਾਰ ਕਿਉਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋ ਦੂਣੀ ਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਉਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ? ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੀ? ਕਿਉਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ:-

'ਹੋਹੁ ਸਭਨਾ ਕੀ ਰੇਣੁਕਾ ਤਉ ਆਉ ਹਮਾਰੈ ਪਾਸਿ।'

(ਸਲੋਕ ਮ: 5, ਅੰਗ 1102)

———

ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਖ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਜਿਹਾ ਬਣ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਿਖ ਜਦ ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਇਤਨਾ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਤੱਖ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਰਤਾ, ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੋਮਾ, ਪੂਰਨ, ਸਮਰੱਥ, ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ, ਇਤਨਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਰਗੀ ਨਿਰਮਾਣ ਹਸਤੀ ਜਗਤ ਵਿਚ ਦਿਸਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਭੇਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ, ਸਿਵਾਏ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਸਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ 'ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ' ਏਸੇ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੌ ਫੀ ਸਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ ।

ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦਵਾਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅੰਗ ਸਾਫ ਦਿਸ ਪਵੇ ਤਦ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ :

ਹਰਿ ਭਇਓ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰਿਓ
ਹਸਤੀ ਚੁਨਿਓ ਨਾ ਜਾਈ ।
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਕੁਲ ਜਾਤਿ ਪਾਤਿ ਤਜ
ਚੀਟੀ ਹੋਇ ਚੁਨਿ ਖਾਈ ।

(ਰਾਮਕਲੀ ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 972)

----

ਇਹ ਖਿਆਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਨਸਾਨ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ





ਵਿਚ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਫਰਕ ਹੈ । ਜਿਥੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਾਣ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸੇ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ।

ਹਉ ਤਿਸੁ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ
ਹੋਦੇ ਤਾਣ ਜੋ ਹੋਇ ਨਿਤਾਣਾ ।
ਹਉ ਤਿਸ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ
ਹੋਦੇ ਮਾਣ ਜੋ ਹੋਇ ਨਿਮਾਣਾ ।
ਹਉ ਤਿਸ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ
ਛਡ ਸਿਆਣਪ ਹੋਇ ਇਆਣਾ ।
... .... ... ...
ਦੀਨ ਦੁਨੀ ਦਰਗਾਹ ਪਰਵਾਣਾ ।

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ 12/3

ਨਿਰਮਾਣਤਾ, ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸ਼ਕਤੀ ਅਗੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਕਤਵਰ ਕਹਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਿਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਅਖਵਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਾਕਤਵਰ ਪੁਰਸ਼ ਵਡੇਰੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਣ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਨਿਰਮਾਣ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਹਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜਿੱਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਚੰਦੂ ਜਿਹੇ ਬੇਸਮਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਹਾਰੇ,

ਐਪਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਉਹ ਹਾਰ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਜਿੱਤ ਬਣ ਗਈ। ਹਜ਼ੂਰ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨੂੰ ਅਮਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਗਈ, ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜ ਗਈ । ਚੰਦੂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ, ਆਪਣਾ ਸਵਾਰਥ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਐਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਚੰਦੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਵਿਚ ਸਖਤ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਜਿਸ ਅਗੇ ਦੇਗਾਂ ਦਾ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ, ਲੋਹਾਂ ਦੀ ਸੜਦੀ ਰੇਤ ਅਤੇ ਭਖ ਰਹੇ ਲੋਹੇ ਤੇ ਤਵਿਆਂ ਦੀ ਅਗਨੀ ਨਿਰਬਲ ਸਨ :

ਗਰੀਬੀ ਗਦਾ ਹਮਾਰੀ ।
ਖੰਨਾ ਸਗਲ ਰੇਨੁ ਛਾਰੀ ।
ਇਸੁ ਆਗੈ ਕੋ ਨਾ ਟਿਕੈ ਵੇਕਾਰੀ ।

(ਸੋਰਠ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 628)





# ਤਿਆਗ

ਤਿਆਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਲ ਨਾਲ ਹੈ, ਸ਼ਕਲ, ਭੇਖ ਜਾਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ । ਇਕ ਨੰਗਾ, ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਸੁਆਹ ਮਲੀ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਸਾਧੂ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਤੇ ਮਾਇਆਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਰਾਜ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਸਚਾ ਤਿਆਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਕੀਰ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ ਝੂਠੇ, ਦੰਭੀ ਤੇ ਮਾਇਆਪ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਦਾਰ ਤਿਆਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਅਸਲੀ ਤਿਆਗ ਨਸੀਬਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਸਾਧੂ ।

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤਿਆਗ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਰਜੇ ਹੋਏ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਗਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੱਕ ਭੁਖੇ ਹੀ ਭੁੱਖੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਭੁਖ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਣ, ਪਰ ਭੁਖੀ ਕੁਲ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ । ਕੋਈ ਰੋਟੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੌਲਤ, ਕੋਈ ਔਲਾਦ, ਕੋਈ ਇਜ਼ਤ, ਗੱਲ ਕੀ ਤਾਕਤ, ਸਿਹਤ, ਸ਼ੁਹਰਤ, ਸੁਖ, ਆਰਾਮ, ਸਭ ਵਖੋ ਵਖ ਭੁਖਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਖਲਕਤ ਨੂੰ ਭਿਖਾਰੀ ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ । ਰੱਜੀ ਨਿਗਾਹ ਵਾਲੇ ਸੰਤੋਖੀ ਬੰਦੇ ਕਿਤੇ ਟਾਵੇਂ ਟਾਵੇਂ ਮਿਲਣਗੇ । ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ

ਦਿਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਚੇ ਤਿਆਗੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਸਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ । ਮੈਂ ਕਈ ਵਖੋ ਵਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਤਿਆਗੀ ਵੀ ਦੇਖੇ ਹਨ । ਅਮੀਰ ਤਿਆਗੀ ਦੇਖੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ, ਫਕੀਰ ਤਿਆਗੀ ਵੀ ਦੇਖੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਬੀਅਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਕਲਕੱਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਫਕੀਰ ਸਨ – ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਮੈਂ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਦਿਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਪੈਸੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਸੁਟ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਦੋ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਤੰਦੂਰ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਲੈ ਕੇ ਖਾ ਲਈ । ਮੈਂ ਅਜ਼ਮਾਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਰੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਅਠ ਦਸ ਪੈਸੇ ਏਸ ਫਕੀਰ ਨੂੰ ਦਿਤੇ, ਉਸ ਨੇ ਬਗੈਰ ਮੇਰੇ ਵਲ ਤੱਕਣ ਦੇ ਦੋ ਪੈਸੇ ਰਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੂਰ ਵਗਾਹ ਕੇ ਮਾਰੇ (ਇਸ ਵਾਰ ਆਪ ਇਕ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਨ) ਅਤੇ ਆਪ ਤੁਰ ਪਏ । ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਲੈ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾ ਲਈ ਤੇ ਫੇਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਤੁਰੇ । ਕੁਝ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ – 'ਆਪ ਨੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਸੁਟ ਕਿਉਂ ਦਿਤੇ ? ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਾਸਤੇ ਰਖ ਲੈਂਦੇ, ਆਖਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਲ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਫੇਰ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਸੀ ?' ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਫਕੀਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਵਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਕਿਆ ਅਤੇ ਆਖਣ ਲਗੇ – 'ਬੇਵਕੂਫ, ਕਿਆ ਰਾਤ ਕੋ ਯਾ ਕਲ ਕੋ ਖੁਦਾ ਮਰ ਜਾਏਗਾ?' ਜਿਸ ਨਿਰਭੈ, ਬੇ-ਪ੍ਵਾਹ ਲਟਕ ਵਿਚ ਉਸ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ, ਮੈਂ ਕਦੀ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਬਚਨ ਵਿਚ ਇਕ ਰਮਜ਼ ਸੀ, ਆਤਮਕ ਰਾਜ਼ ਸੀ, ਜੋ ਝਟ ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ । ਮੈਂ ਰੈਂਕਨ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਸੀਤਾ





ਹੋਇਆ ਸੂਟ ਪਾਈ ਸਰਦਾਰ ਆਦਮੀ ਉਸ ਫਕੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਕਾ-ਬੱਕਾ ਖੜਾ ਸਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਛਲ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਆਤਮਾ ਮੇਰੀ ਕੀਮਤੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੇਰੀ ਘਟੀਆ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੇਮੁਥਾਜ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਰਜੇ ਵਲ ਖਿਚ ਰਹੀ ਸੀ । ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਇਕ ਛਿਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਕੀਰ, ਕੰਗਾਲ ਤੇ ਉਸ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨੂੰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸਾਂ । ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਕੇ ਮੈਂ ਪਤਲੂਣ ਦੇ ਬੋਝਿਆਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਈ ਆਪਣੀ ਮੋਟਰ ਵਿਚ ਆ ਬੈਠਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਫਕੀਰ ਦੇ ਕੁਰੱਖਤ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਜਾਦੂ ਸੀ । ਫਿਰ ਇਸ ਫਕੀਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਢੂੰਡਣ ਉਤੇ ਵੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ।

**ਤਿਆਗ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਰਜੇ ਹਨ :**

ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ – ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੈਰ-ਗਾਹ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਮੁਸਾਫਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸੈਰ-ਗਾਹ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਰਤਾਰ ਵਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸੈਰ-ਗਾਹ ਵਿਚ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਸਭ ਝਾਕੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਣਾ ਪਰ ਦਿਲ ਕਿਤੇ ਨਾ ਲਗਾਣਾ, ਠੀਕ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਸਾਫਰ ਸਫਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਰੇਗਿਸਤਾਨਾਂ, ਮੈਦਾਨਾਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲੰਘਦਾ, ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਪਾਂਦਾ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸਾਫਰ ਹੈ

ਅਤੇ ਸਫਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਟਿਕਾਣੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ-ਯਾਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਸਫਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਤੇ ਬੜਾ ਨਿਰਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ, ਇਹ ਖਿਆਲ ਨਿਰਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣ ਉਤੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਸਹੁਰੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਘਰ, ਪੇਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ । ਸਗੋਂ ਉਹ ਮਾਪਿਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ, ਸਹੇਲੀਆਂ ਸੰਗ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੇਡਦੀ, ਤਕੜੀ ਮੁਟਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕਲਕੱਤੇ ਤੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਉਤੇ ਵਖੋ ਵਖ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰ ਇਕੱਠੇ ਸਵਾਰਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੰਘਾਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਸ ਖੇਡ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਉਚੇਚੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਖੇਡਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ-ਨੱਚਦੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸ਼ਕ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸਾਫਰ ਹਨ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਥ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਛੜ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਦੇਸ਼ਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦਾ ਅਗਾਹਾਂ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਸਾਫਰ ਆਪੋ ਆਪਣਿਆਂ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਤਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਸਾਥੀ ਛਡਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਦਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ





ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਏਸੇ ਯਕੀਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਆਉਣ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਇਨਸਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਸਫਰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਏਸੇ ਯਕੀਨ ਵਿਚ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਆਉਣ ਉਤੇ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣ ਲਗਿਆਂ ਗ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਏਥੋਂ ਕੂਚ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਯਕੀਨ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਏਥੇ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਦੇ, ਰੋਂਦੇ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਦੀ ਆਪ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ।

'ਬਿਰਖੈ ਹੇਠਿ ਸਭਿ ਜੰਤ ਇਕਠੇ ।
ਇਕਿ ਤਤੇ ਇਕਿ ਬੋਲਨਿ ਮਿਠੇ ।
ਅਸਤੁ ਉਦੋਤੁ ਭਇਆ ਉਠਿ ਚਲੇ,
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਉਧ ਵਿਹਾਣੀਆ ।

(ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 1019)

——

ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ – ਤਿਆਗ ਦਾ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਘਟਾਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਾ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ । ਜੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਅਜੇਹਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਬਨਾਵਟੀ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਫਸਾਨੀ ਸਭ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਲਗਭਗ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਜਨ ਦਾ ਚਾਅ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ੁਗਲ ਤੇ ਆਸਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਉਤਨੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ, ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਡਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ । ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਅਭਿਆਸੀ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

'ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ।
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ।
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ।
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ।

(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 16)

ਇਸ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਪੁਰਸ਼ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਭ ਸਰੀਰਕ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਖਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਆਦਤ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ । ਸਭ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸੀ, ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਬਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਇਆ ਨਗਰੀ ਤੇ ਰਾਜਾ ਬਣ ਕੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ।





ਤੀਜਾ ਦਰਜਾ – ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਉਤਲੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿਚਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ (World of Sense) ਉਸ ਦੇ ਸਫਰ ਦੀ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਤੈਅ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਭਾ (Mortal Sense) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਬੇੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਹੋ ਚੁਕਣ ਮਗਰੋ. ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਬੇਕਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੜੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਏ, ਅਭਿਆਸੀ ਇਕ ਵਾਧੂ ਦਾ ਬੋਝ, ਮਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਭਾਂਡਾ, ਇਕ ਕੈਦਖਾਨਾ, ਇਕ ਪਿੰਜਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦਿਸਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁਕਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ (Super Consciousness) ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਕਤ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੋਗੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਖਾਹਿਸ਼ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਰਮ ਮੁਕ ਜਾਂਦੇ, ਫੁਰਨੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦਮਈ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਆਖਰ ਸਤ-ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਮਹਾਤਮਾ ਇਸ ਸੁਭਾਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਸਚ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਦੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਵੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਕੁੰਜ ਤਿਆਗਣ ਵਾਂਗ ਸੰਸਾਰੀ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਨੂਰੀ, ਆਤਮਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ, ਜੋ ਸਾਲ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਵਕਤ ਪਹਾੜ ਦੀ ਇਕ ਇਕਾਂਤ ਕੰਧਰਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਥੇ ਇਨਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਇਕ ਮਿੱਤ੍ਰ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਇਹ ਗੁਰੂਦੇਵ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਉਥੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਉਹ ਉਥੇ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਪਹੁੰਚੇ, ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦ ਕੁਝ ਚਿਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਨਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੇਵ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟੁੰਬਿਆ। ਹੱਥ ਲਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਸਰੀਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਖਣ ਲਗੇ ਪਹਿਲੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਡਰ ਗਏ ਪਰ ਫੇਰ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਆ ਗਈ, ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਤੇ ਮਨ ਐਸਾ ਟਿਕਿਆ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਾ ਰਿਹਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਚੋਲਾ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਛੱਡਿਆ ਸੀ। ਕਹਿਣ ਲਗੇ ਕਿ ਖਬਰੇ ਸਰੀਰ ਉਥੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ। ਕਈ ਸ਼ਖਸ ਖਾਸ ਕਰ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।





ਉਹ ਵਿਚਾਰੇ ਕਰਨ ਵੀ ਕੀ ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪਰਚਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੰਦਗੀ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਛੱਡਣਾ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਸਾਡੇ ਦਸਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਪੰਜਵੇਂ ਤੇ ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾ ਛਡੇ ਸਨ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ, ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਕਿ ਕਿਥੇ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ।

ਇਹ ਤਿਆਗ ਦੀ ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਸੰਸਾਰ-ਯਾਤਰਾ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਹੱਸਦੀਆਂ, ਖਿੜਦੀਆਂ, ਖੇਡਦੀਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਿਆਗ ਦੀਆਂ ਉਤੇ ਦਸੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਿਮਰਨ, ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਉਤੇ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਪਾਓ ਜਾਂ ਹਠ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ। ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਮ ਦੀ ਓਟ ਰਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਤੇ ਹੌਸਲਾ-ਅਫਜ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਕਦਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਬੜੇ ਬੜੇ ਟਪਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮਕ ਉਚੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਾ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ

ਪਹੁੰਚਣਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਕ (Mechanical) ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਜਦ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੂਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਰੁਖਾ ਜਿਹਾ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਟਿਕਣ ਮਗਰੋਂ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਟਪਲਾ ਲਗਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਭਗਤੀ ਭਾਵ, ਨਿਮਰਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਹਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇਛਿਆ ਬਗੈਰ ਬੰਦਗੀ ਕਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਦਿਲੀ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਹਨ ।





# ਕਰਾਮਾਤ

ਨਹੀ ਹੋਤ ਕਛੁ ਦੋਊ ਬਾਰਾ ।
ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਭੂਲਨਹਾਰਾ ।
(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 253)

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਟੱਲ ਹਨ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਾਨੂੰਨ ਅਟੱਲ ਹਨ । ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਬਣ ਚੁਕੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ । ਜਿਹੜੇ ਕਰਾਮਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਢਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਵਤਾਰਾ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਭਗਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮ ਤੋੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸੇ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਅਸੂਲ ਹੈ, ਇਸ ਅਸੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਉਲਟ ਉਚਾਣ ਵਲ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਵਗੇਗਾ । ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਕਈ ਕਈ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਪੰਪਾਂ, ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਚੜ੍ਹਦਾ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ।ਅਨਜਾਣ ਆਦਮੀ ਏਥੇ ਟਪਲਾ ਖਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕੌਤਕ ਜਾਂ ਕਰਾਮਾਤ ਆਖੇਗਾ । ਪਰ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਦੂਜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਉਚਾਈ ਤੋਂ

ਨੀਵੇਂ ਸੁਟੀਏ, ਉਤਨੀ ਉਚਾਈ ਤਕ ਮੁੜ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਤਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿਛੋਂ ਧੱਕੀਏ ਉਤਨਾ ਉਚਾ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਈ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਵਗਦੇ ਦੇਖਣਾ ਕੋਈ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਟੈਲੀਗਰਾਫੀ, ਗਰਾਮੋਫੋਨ, ਸਿਨੇਮਾ, ਰੇਡੀਓ ਆਦਿ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਸਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਇਹੋ ਫਰਕ ਅਗਿਆਨੀ ਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉਚੇ ਅਸੂਲਾਂ (Higher laws of Soul) ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਮਾਤ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਟਰ ਐਡਵਰਡ ਕਾਰਪੈਂਟਰ (Mr. Edward Carpenter) ਕਰਾਮਾਤ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

"There is nothing abnormal or miraculous about the matter, that faculties acquired are on the whole the result of evolution and training, and they have distinct laws and an order of their own."

ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਸਬੰਧੀ ਅਨਹੋਣੀ ਗਲ ਜਾਂ ਕਰਾਮਾਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕੇਵਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮੇਰੀ ਬੇਕਰ ਐਡੀ (Mary Baker Eddy) ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

"Miracle is that which is divinely natural but must be learned humanly as a phenomenon of Science."

ਉਲਥਾ :

'ਕਰਾਮਾਤ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਆਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਣ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਕਲ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਸਮਝੀ ਜਾਵੇ ਹੈ :

The world is made up of innumerable plane of consciousness and each has its own distinct laws, the laws of one plane do not hold good for another. A miracle is nothing but a sudden ascent, a bursting forth of another consciousness and its powers into this plane of matter. There is precipitation upon the material mechanism of the mechanism of a higher plane. The result we call a miracle, because we see a sudden alteration, an abrupt interference with the natural laws of our own ordinary range but the reason and order of it we do not know or see, because the source of the miracle is in another plane, (Conversation with the mother of Sri Arbindo's Ashram)

ਬਾਬਾ ਅਟੱਲ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਸੱਪ ਲੜਨ ਦੇ

ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰ ਕੇ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਦਿਤਾ । ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਾਮਾਤ ਸਮਝਿਆ, ਪਰ ਬਾਬੇ ਅਟੱਲ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਐਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕਦੀ  ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਆਦਮੀ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਜੰਮਦਾ, ਆਯੂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਮਰਦਾ ਹੈ । ਬਾਬੇ ਅਟੱਲ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਨਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮੁਰਦਾ ਸਮਝ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ, ਆਤਮਾ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫਿਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ, ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਾਬਾ ਅਟੱਲ ਜੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੋਏ ਕਿ ਬਾਬਾ ਅਟੱਲ ਜੀ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਲਤਨਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਘੜ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਜਿਤਨੇ ਖਾਨ, ਨਵਾਬ, ਅਮੀਰ ਅਗੇ ਨੂੰ ਮਰਨਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ ।

ਦੂਜਾ ਸਬੱਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਗੱਦੀ ਤੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਿਖਾਣਾ, ਪੁੱਤਰ ਵਾਸਤੇ ਅਯੋਗ ਸੀ । ਗੁਰੂ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ – 'ਇਕ





ਮਿਆਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਲਵਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ।' ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕਦੇ ਮਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਤਮਾ ਜਦ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਈ ਪੂਰਨ ਸਿਖਾਂ ਦਾ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਆਮ ਜ਼ਿਕਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਦਲੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇ ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜਦ ਸਭ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗੁਲਾਮ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ।

'ਮਾਇਆ ਦਾਸੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ।
ਚਰਣੀ ਲਾਗੈ ਤਾ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: ੩, ਅੰਗ 231)

ਨਵ ਨਿਧੀ ਅਠਾਰਹ ਸਿਧੀ ਪਛੈ ਲਗੀਆ ਫਿਰਹਿ
ਜੋ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦਾ ਵਸਾਇ ।

(ਸੋਰਠ ਵਾਰ ਮ: ੩, ਅੰਗ 649)

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਣਾ ਵਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

'ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ।'

(ਵਡਹੰਸ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 593)

ਜੋ ਅਭਿਆਸੀ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦੇਖਣ ਦਿਖਾਣ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਅਭਿਮਾਨ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣਾ ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਬੁਝ ਲੈਣੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਤੇ ਮੋਹਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਿਸ ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਨੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਂਜ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜੋ ਦਿਲ ਇਛਿਆ ਧਾਰਨੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦਾ ਆਣ ਮਿਲਣਾ, ਜਿਸ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਤੱਕਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਅੱਖੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾ ਲੈਣਾ, ਜਿਸ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੁਣਾ ਕਿ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣਾ - ਇਸ ਕਿਸਮ





ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੁਰਮੁਖ ਅਗੇ ਏਹੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਤਮਕ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਾਤੀ ਫਾਇਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਟਕ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਤਾਕਤਾਂ ਵੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਵੀ ਨਿਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਹਾਂ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮਕ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰਾਮਾਤ ਦੇਖਣੀ ਦਿਖਾਣੀ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

Ambition has been the undoing of many Yogis. That canker can hide long. Many people start on the Path without any sense of it. But when they get powers, their ambition rises up, all the more violently because it had not been thrown out in the beginning.

A story is told of a Yogi who had attained wonderful powers. He was invited by his disciples to a great dinner. It was served on a bi low table. The disciples asked their Master to show his power in some way. He knew he should not, but the seed of ambition was there in him and he thought "After all it is a very innocent thing and it may

prove to them that such things are possible and teach them the greatness of God." So he said, "Take away the table, but only the table, let the tablecloth remain as it is with all the dishes upon it." The disciples cried out "Oh that cannot be done, every thing will fall down." But he insisted and they removed the table from under the cloth. Look, the miracle. The cloth and all that was upon it remained there just as though the table was underneath, But all of a sudden master jumped and rushed out screaming and crying "Never more shall I have a disciple, never more, Woe is me! I have betrayed my God. His heart was on fire. He had used the divine powers for selfish ends.

This does not mean that there is no use for them (powers). But they have to be used in the same way as they come. They come by union with divine. They must be used by the Will Divine and not for display.

ਜਦ ਤਕ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਕਾਫੀ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਧੀਆਂ, ਸਿਧੀਆਂ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਾਂ ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪਦਵੀ ਵਿਚ ਇਸਥਿਤ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।





ਸਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਕ ਉਚੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੀ ਥਕਾਨ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹੇ, ਸੰਘਣੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ, ਕੂਲਾਂ, ਸਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਦੇ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਧੀਆਂ, ਸਿਧੀਆਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਲਵੇ ਵਿਖਾ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਬੁਲਾਂਦੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੋ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹਲਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣ ਉਹ ਪਹਾੜ ਦੀ ਉਚੀ, ਆਖਰੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਇਤਨਾ ਖੁਭੇ ਕਿ ਉਤਲੀ ਚੋਟੀ ਜਾਂ ਨਿਰਗੁਣ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਜਾਏ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਲ ਫਿਰ ਰੁਚੀਆਂ ਫਸ ਜਾਣ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਖਬਰਦਾਰ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ, ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਰਿਧੀਆਂ, ਸਿਧੀਆਂ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਭਾਗੀ ਗੁਰਮੁਖ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਉਕਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਸਮਾਧ*

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵਸਥਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਖੋਜ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਤੇ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਮਾਧ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

"ਮਨ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਚਿਤ ਮਹਿ ਚੀਤਾ ।
ਐਸੇ ਹਰਿ ਕੇ ਲੋਕ ਅਤੀਤਾ ।"

(ਬਸੰਤ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 1189)

ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਗਲੀ ਖੋਜ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮਗਨ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਝ ਆਖੋ ਕਿ ਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਫੁਰਨੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

'ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਹਤ ਫੁਨਿ
ਬਡੈ ਭਾਗਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ।' (ਅੰਗ, 658)

---

* ਸਮਾਧ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਧਾਰਣ ਸੱਜਣਾ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।





ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਪਏ ਮਾਰੋ, ਜੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਦਾ ਜਦ ਸਵਾਦ ਆ ਜਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਮੁੜ ਹੋਸ਼ਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਏਥੇ ਅਭਿਆਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ :

'ਛਿਨ ਭਰ ਦੀ ਬੇਖੁਦੀ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਹਜ਼ਾਰ ਹੋਸ਼ਾਂ,
ਬਿਗੜੀ ਬਨਾਣ ਵਾਲੇ ਹਸਤੀ ਮੇਰੀ ਮਿਟਾ ਦੇ ।'

ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਖੇਡਣ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹੀ ਕੁੜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਵਾਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੁਡੀਆਂ, ਪਟੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਉਤੇ ਹਸਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਾਜਿਆਂ, ਅਮੀਰਾਂ, ਫ਼ਿਲਾਸਫਰਾਂ, ਕਵੀਆਂ, ਮੁਸੱਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕੇ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਤੇ ਹਸਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਲੋੜੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਏਸੇ ਭੁਖ, ਨੀਂਦਰ, ਤਰੇਹ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ।

'ਤਿਥੈ ਊਘ ਨ ਭੁਖ ਹੈ, ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਖ ਵਾਸੁ ।' (ਅੰਗ 1414)

ਬਸ, ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਖ, ਸੁਖ, ਪਾਲਾ, ਗਰਮੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੋਂਹਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਤੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਉਕਾ ਹੀ ਸੰਬੰਧ ਟੁਟ ਚੁਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਿਸਮ

ਨਾਲੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਜਿਸਮ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜਿਸਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਰਸਾਈ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਗੱਲ ਅਕਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਹੈ ਹੀ ਬਾਹਰ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਕਾਇਲ ਹੋਈਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਜਿਸਮ ਤੇ ਪੂਰਨ ਹੁਕਮ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸਮ ਆਤਮਾ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਹੜੇ ਮਹਾਤਮਾ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਆਤਮਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਜਿਸਮ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕੁਝ ਆਪਸ ਵਿਚ ਐਸਾ ਖਪਤ (Adjust) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਭਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਆਤਮਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਜਿਸਮ ਪਵਨ ਰੂਪ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ । ਇਹ ਗਲ ਫੇਰ ਦਿਮਾਗੀ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਨਾ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਵੀ ਤੇ ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਗਲ ਆਮ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਆਲ ਦਾ ਅਸਰ ਜਿਸਮ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜਿਸਮ ਹੈ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ । ਜਦ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭਰੋਸਾ, ਯਕੀਨ ਤੇ ਇਸ ਯਕੀਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਆ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਅਭਿਆਸੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ





ਆਪ ਨਿਜ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗਲ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੁਜਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਪੂਰਨ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਕਈ ਦਿਨ ਅਲੋਪ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦੇਹ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੇਹ ਦੇ ਸਸਕਾਰ ਯਾ ਦਬਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਝਗੜਨ ਉਤੇ ਉਸ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ । ਆਖਰ ਅਸੀ ਵੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇਹੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਛਡ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਅੱਗ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਭਿਆਸੀ ਜਨ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :

'ਪਵਨ ਰੂਪ ਹੋਇ ਜਾਵਹਿਗੇ ।'

(ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1103)

ਸਮਾਧ ਦੀ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਦੇਸ, ਕਾਲ ਤੇ ਕਾਰਨ (Space-time-causality) ਦੀ ਕੋਈ ਕੈਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭੇਦ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਖਿਆਲ ਜਿਥੇ ਚਾਹੀਏ, ਛਿਨ ਮਾਤਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਜਿਥੇ ਚਾਹੇ ਬਗੈਰ ਫਾਸਲੇ ਜਾਂ ਵਕਤ ਦੀ ਕੈਦ ਦੇ ਪਹੁੰਚ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਸਮੇਤ ਜਿਥੇ ਚਾਹੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਸਮੇਤ ਇਸ ਮਾਤ-ਲੋਕ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ ਹਨ । ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ, ਪੰਜਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਸਰੀਰਾਂ ਸਮੇਤ ਪਰਲੋਕ ਗਮਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ।

ਭਾਵੇਂ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਦਲੀਲ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸਹੀਨ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਕਈ ਸੱਜਣ ਇਹਨਾਂ ਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਰਾ ਉਚੀਆਂ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੁਜਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਬਗੈਰ ਦਲੀਲ-ਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਮਝਾਣ ਦੇ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਕਈ ਦਿਨ ਨਦੀ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਜਿਉਂਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਦੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਉਤੇ ਬੜੀ ਬੜੀ ਦੂਰੋਂ ਸਣੇ ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਬੇਬੇ ਜੀ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਭਵ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । ਉਹ ਸੱਜਣ ਜੋ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਢਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸ਼ਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਤੇ ਸੰਭਵਤਾ (possibilities) ਸਾਧੂ ਦੀਆਂ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਨਾਲ ਬੜੀ ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।





ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 5

ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਾਰਿ ਪਰੇ ਖਲ ਚਤੁਰ ਬਕੀਤਾ ।
ਅੰਧੁਲੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੂਝਿਆ ਗੁਰ ਭੇਟਿ ਪੁਨੀਤਾ ।
ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ।
ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ । ੧ । ਰਹਾਉ ।
ਐਸੀ ਭਗਤਿ ਗੋਵਿੰਦ ਕੀ ਕੀਟਿ ਹਸਤੀ ਜੀਤਾ ।
ਜੋ ਜੋ ਕੀਨੋ ਆਪਨੋ ਤਿਸੁ ਅਭੈ ਦਾਨੁ ਦੀਤਾ ।
ਸਿੰਘੁ ਬਿਲਾਈ ਹੋਇ ਗਇਓ ਤ੍ਰਿਣੁ ਮੇਰੁ ਦਿਖੀਤਾ ।
ਸ੍ਰਮੁ ਕਰਤੇ ਦਮ ਆਢ ਕਉ ਤੇ ਗਨੀ ਧਨੀਤਾ ।
ਕਵਨ ਵਡਾਈ ਕਹਿ ਸਕਉ ਬੇਅੰਤ ਗੁਨੀਤਾ ।
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੋਹਿ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ਨਾਨਕ ਦਰ ਸਰੀਤਾ । (ਅੰਗ 809)

ਰੂਹਾਨੀ ਇਲਮ ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਇਲਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਪੇਚੀਦਾ ਇਲਮ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਵਕਤ ਵੀ ਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਇਲਮ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਚੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ, ਸੰਤਾਂ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਅਨਿਆਇ ਹੈ ।

ਭਜਨ ਇਕ ਐਸੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਖਿਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਲ ਅਜ ਤਕ ਕੋਈ ਐਸਾ ਪੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਨਿਰਾਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ । ਨਾਸਤਕ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਬੜੇ ਭਗਤ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਆਸਤਕ ਬਣੇ, ਪਰ ਐਸਾ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੇ ਬੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਖ, ਸਹਜ ਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾਹ

ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ । ਐਸਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲ ਇਕ ਕਦਮ ਤੁਰੀਏ, ਇਕ ਸਚਾ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਫਲ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਤੁਰਿਆ ਹੋਇਆ ਕਦਮ ਨਿਸਫਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ । ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਬੇਸ਼ਕ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੰਭਵ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਮਾਲ ਦਾ ਕਵੀ, ਕਮਾਲ ਦਾ ਲਿਖਾਰੀ, ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ, ਡਾਕਟਰ, ਸਰਜਨ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਨਾ ਬੇਹੱਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਚਾ ਭਗਤ ਬਣਨਾ ਵੀ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਭਗਤ ਲੋਕ ਬੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਕਠਨ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਹੀ ਮੇਹਰ ਸੀ । ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਧੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਨਾ ਹੱਲ ਹੋਣ ਉਤੇ ਜ਼ਾਰ ਜ਼ਾਰ ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅੱਥਰੂਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਕਮੀਜ਼ ਗਿਲੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਹੀਏਂ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਰੰਗ ਜਿਹੀ ਉਠੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਮੇ





ਰੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਦੀ ਜੱਫੀ ਵਿਚ ਵਲ੍ਹੇਟ ਲਿਆ! ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਘੁਟਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਦਬਾਇਆ । ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਆਤਮਕ ਤਰੰਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸ ਜੱਫੀ ਵਿਚ ਉਹ ਅਨੰਦ ਸੀ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਜੱਫੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਏਹ ਆਤਮਕ ਤਰੰਗ ਮੇਰੇ ਅੱਥਰੂ ਪੂੰਝਦੀ, ਚੁੰਮਦੀ, ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਦ ਫੇਰਦੀ ਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਂਦੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ । ਇਸੇ ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸੌ ਗਿਆ ਜਾਂ ਇੰਜ ਆਖੋ ਕਿ ਸੁਖ-ਨੀਂਦਰਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਾਤ ਭਰ ਪਿਆ ਰਿਹਾ । ਸਵੇਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮੇਰੀ ਤਮਾਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਲ ਹੋਈ ਪਈ ਸੀ । ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹਲ ਹੋਣਾ ਮੇਰੀ ਇਨਸਾਨੀ ਅਕਲ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਭਾਰੀ ਅਚੰਭਾ ਸੀ । ਜਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲੋਂ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਉਹ ਗੱਲ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਭਵ ਹੋਈ ਪਈ ਸੀ ।

ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਰਾਖ ਦਬਾਈ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਸਮਾਧ' ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸਥਾਨਾ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਛਡੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਧਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ।

# ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ।
ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ।
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ।
(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 13)

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਜੋਤ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੈ । ਇਸੇ ਜੋਤ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜੜ੍ਹ ਸਰੀਰ (Material body) ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ, ਦਿਮਾਗ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਇਮ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀਆਂ ਉਤਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਝਲਕੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਬੈਠਿਆਂ ਬੈਠਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲਿਸ਼ਕ ਜੇਹੀ ਝਲਕਾਰਾ ਮਾਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਲਿਸ਼ਕ ਵਿਚ ਬਜਾਏ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਮਾਲ ਦੀ ਸੀਤਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਆ ਰਹੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਵੇਂ ਇਲਾਹੀ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਤਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਬੈਠਿਆਂ ਬੈਠਿਆਂ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖੀਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਖੀਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਿਸਮਾਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਬੇਕਾਰ ਆਦਮੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ,





ਪਰ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾਰ ਆ ਕੇ, ਸਦਾ ਚੁਪ ਚਾਪ ਰਹਿਣ ਦਾ, ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਵੇਹਲੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਛੇ, ਤਾਂ ਬੜਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਲੁਕਾਂਦਾ ਤੇ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰ ਕੇ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਵਾਂਦਾ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾਰਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਗਿਲੇ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨੂਰੀ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਜੋਤ ਵਲ ਇਕ ਛਿਨ ਤੋਂ ਵਧ ਤਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸੂਰਜ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸੀਤਲਤਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸੋਮਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜੋਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰੋਲ ਜੀਵਨ ਰੂਪ ਭਾਸਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਜੋਤ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੇਮ, ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ, ਫੁਟ ਫੁਟ ਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਖੂਬੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਜਾਂ ਵਜੂਦ ਜਾਪਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਐਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਜੁੰਬਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨੂਰ ਦਾ ਸੋਮਾ ਫੁਟ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (Centre) ਵਿਚ ਇਨਸਾਨੀ ਅੱਖ ਵਾਂਗ ਇਕ ਨੇਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇਤਰ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਮੇਹਰ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਤਕਦੀ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਂਦੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਸਭ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ, ਕੁਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਮਖਲੂਕ ਦਾ ਸੋਮਾ

ਇਹੋ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਕੇ ਇਸੇ ਵਲ ਕੁਣ ਜਾਣਦੀ ਅਣਜਾਣਦੀ ਧਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਆਤਮਕ ਸਫਰ ਦੀ ਇਹੋ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਇਹੋ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ । ਇਸ ਜੋਤ ਵਿਚ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ, ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਹਾਜ਼ਰਾ ਹਜ਼ੂਰ, ਪਰਤੱਖ ਤੇ ਸਾਫ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ।

'ਨਾਨਕ ਕਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਦਿਸੈ ਜਾਹਿਰਾ ।'

(ਆਸਾ ਮ: 5, ਅੰਗ 397)

ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਦੀ ਇਕ ਕਿਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕਿਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਜੋਤ ਨਾਲ ਇਸ ਸਚ ਦੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

'ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ।'

(ਆਸਾ ਮ: ੩, ਅੰਗ 441)

ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇਵ ਦੀ ਕਦਰ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਵੀ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸੇ ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿਲ ਤੇ ਨਕਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਭਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਥਰੂ ਵਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਲੂੰ ਲੂੰ ਵਿਚੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ :

'ਹਮ ਰੁਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਕੋਈ ਬਾਤ ਨ ਪੂਛਤਾ
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਿ ਕੀਰੇ ਹਮ ਥਾਪੇ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 8, ਅੰਗ 167)

ਇਕ ਵਾਰੀ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਦੀਵਾਨ ਲਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਕ ਪਾਸੇ





ਬੀਬੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਿੰਘ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਉਚੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਛੋਟੀ ਸਫੈਦ ਦਸਤਾਰ ਬੰਨ੍ਹੀ ਕਾਲੀ ਕੰਬਲੀ ਓੜ੍ਹੀ, ਅੱਖੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਮੀਟੀਆਂ, ਅੱਧੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸਨ । ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਜਲਾਲ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, (ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਧਾਰਮਕ ਦੀਵਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ), ਰਾਗੀਆਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸੰਗਤਾਂ ਵਲੋਂ ਬੇਨਤੀ ਹੋਈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ । ਆਪ ਨੇ ਮਸਤਾਨੀ ਲਟਕ ਵਿਚ ਓਦੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ :

'ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਜਪੋ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ।'

ਇਸ ਤੁਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿਸਾ 'ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਨੂੰ' ਬੀਬੀਆਂ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹਿਸਾ 'ਜਪੋ ਖਾਲਸਾ ਜੀ' ਸਿੰਘ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ:

'ਜਾਗਤ ਜੋਤ ਜਪੈ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ
ਏਕ ਬਿਨਾ ਮਨ ਨੈਕ ਨਾ ਆਨੈ ।
ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਸਜੈ ਬ੍ਰਤ
ਗੋਰ ਮੜੀ ਮਟ ਭੂਲ ਨ ਮਾਨੈ ।
ਤੀਰਥ ਦਾਨ ਦਇਆ ਤਪ ਸੰਜਮ
ਏਕ ਬਿਨਾ ਨਹਿ ਏਕ ਪਛਾਨੈ ।
ਪੂਰਨ ਜੋਤ ਜਗੈ ਘਟ ਮੈ
ਤਬ ਖਾਲਸਾ ਤਾਹਿ ਨਖਾਲਸ ਜਾਨੈ ।

(ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ)

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸੰਗਤਾਂ ਇਸ ਤੁਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਸਨ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਹ ਜਾਗਤੀ ਜੋਤ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨੱਚਦੀ ਸੀ । ਓਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਕੌਤਕ ਨੂੰ ਬੜੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਬੇਸੁਧ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ । ਇਕ ਖੂੰਜੇ ਬੈਠਾ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਲ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਾਈ ਵੇਖੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲੂੰ ਲੂੰ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਕ ਨੂਰੋ ਨੂਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਦ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਏਸ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਧੀਰਜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸੋਮੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਟੁੱਟ ਸੰਬੰਧ ਲਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਏਸ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਨਾਲ (Co-exist) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਜੀਵਨ ਰੂਪ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਲੋ ਕੇ ਵਿਗਸਦਾ ਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਆਖਦਾ ਹੈ :

ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5

'ਨਾ ਓਹੁ ਮਰਤਾ ਨਾ ਹਮ ਡਰਿਆ ।
ਨਾ ਓਹੁ ਬਿਨਸੈ ਨਾ ਹਮ ਕੜਿਆ ।
ਨਾ ਓਹੁ ਨਿਰਧਨੁ ਨਾ ਹਮ ਭੂਖੇ ।
ਨਾ ਓਸੁ ਦੂਖੁ ਨਾ ਹਮ ਕਉ ਦੂਖੇ ।੧।
ਅਵਰੁ ਨਾ ਕੋਊ ਮਾਰਨਵਾਰਾ ।
ਜੀਅਉ ਹਮਾਰਾ ਜੀਉ ਦੇਨਹਾਰਾ ।੧।ਰਹਾਉ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਬੰਧਨ ਨਾ ਹਮ ਬਾਧੇ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਧੰਧਾ ਨਾ ਹਮ ਧਾਧੇ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਮੈਲੁ ਨਾ ਹਮ ਕਉ ਮੈਲਾ ।





ਓਸੁ ਅਨੰਦੁ ਤਾ ਹਮ ਸਦ ਕੇਲਾ ।੨।
ਨਾ ਉਸੁ ਸੋਚੁ ਨ ਹਮ ਕਉ ਸੋਚਾ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਲੇਪੁ ਨ ਹਮ ਕਉ ਪੋਚਾ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਭੂਖ ਨ ਹਮ ਕਉ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ।
ਜਾ ਉਹੁ ਨਿਰਮਲੁ ਤਾ ਹਮ ਜਚਨਾ ।੩।
ਹਮ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਏਕੈ ਓਹੀ ।
ਆਗੈ ਪਾਛੈ ਏਕੋ ਸੋਈ ।
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਖੋਏ ਭ੍ਰਮ ਭੰਗਾ ।
ਹਮ ਓਇ ਮਿਲਿ ਹੋਏ ਇਕ ਰੰਗਾ ।੪। (ਅੰਗ 391)

ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਛਡਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਵਿਚ ਕਿਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੀ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮੌਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਨ੍ਹੇਰ-ਘੁਪ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ :

'ਕਬੀਰ ਜਿਸੁ ਮਰਨੇ ਤੇ ਜਗੁ ਡਰੈ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਆਨੰਦ ।
ਮਰਨੇ ਹੀ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪੂਰਨੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ।' (ਅੰਗ 1365)

ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸ਼ੁਭ ਦਿਹਾੜਾ ਤੇ ਸ਼ਗਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਾ ਮੁਬਾਰਕ ਦਿਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ:

'ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ।
ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ।

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁੰਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ।
ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ।

(ਗਾਉੜੀ ਮ: ੧, ਅੰਗ 12)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਰੀਰ ਛਡ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਪ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਬੁਝੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਜਗਾਂਦਾ ਅਤੇ ਟਿਮਟਮਾਂਦੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਬਣਾਂਦਾ, ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਖੁਦ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ।
ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ।
ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ।
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 278)

"There shines not the sun, nor the moon nor the stars, neither these lightening, much les earthly fires. After Him, the shining one, all things shine; by His light is lighted this whole world."

(The Elements of Metaphysics)





ਉਲਥਾ :

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਸੂਰਜ, ਨਾ ਤਾਰੇ, ਨਾ ਬਿਜਲੀ, ਨਾ ਧਰਤੀ ਦੀ ਅੱਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਮਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਰੋਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਪਰਮ-ਆਤਮਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਨਾਲ ਚਮਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਰੌਸ਼ਨ ਹੈ ।

ਇਹ ਜੋਤ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੁਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਇਸੇ ਜੋਤ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਗੁਣ, ਰੂਪ-ਰੇਖ-ਰੰਗ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਚਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਇਕ ਦਿਨ ਇਸ ਸਤਚਿਤ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਦਾ ਵਾਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਥੇ ਇਹ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਵਾਧੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਦੋ ਖਿਆਲ ਮਹਾਤਮਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ: (੧) ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (A state of no consciousness) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ।(੨) ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਇਕ ਹਦ ਦਰਜੇ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ (Vastly enhanced consciousness) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

'ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ।
ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 290)

# ਆਪੇ ਆਪ

ਸੱਚ ਦੀ ਆਖਰੀ ਟੀਸੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਕਿਸ਼ਨ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਕਿਹਾ ਹੈ । ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਆਖਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵੀ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਹੈ । ਮਨਸੂਰ ਅਤੇ ਸੂਫੀ ਮਤ ਨੇ ਵੀ ਇਬਾਦਤ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਅਨੱਲਹੱਕ' ਜਾਂ 'ਮੈਂ ਹੀ ਸੱਚਾਈ ਹਾਂ' ਦਸੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਯਸੂ ਮਸੀਹ ਨੇ, ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ, ਕਬੀਰ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਸੱਚ ਨੂੰ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਦੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਥਨ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਅਤੇ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਮੁਖਤਲਿਫ ਖਿਆਲ ਹਨ, ਇਕੋ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ।

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਸੱਚ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਦੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਅਧੂਰੇ ਹਨ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਖਾਮੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਤਕੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਾਈ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਚ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਊਣਤਾਈ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਨਾ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਹੈ ਨਾ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਕੱਥ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਰੰਗ ਮਾਣੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜੀ ਗੂੰਗੇ ਦੇ ਮਠਿਆਈ ਖਾਣ ਵਾਂਗ ਇਨਸਾਨੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਕ





ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਿਆਨ ਵੀ ਅਪੂਰਨ ਰਹੇਗਾ । ਬਿਆਨ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਤੇ ਪਰੇ ਹੋਵੇ । ਜਦ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਦ ਠੀਕ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਿਆਨ ਕੌਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੇ ? ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੱਚ ਦੀਆਂ ਸਭ ਦਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸੱਚ ਦੀ ਅੰਤਮ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਉਰੇ ਉਰੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਹਨ, ਸੱਚ ਦੀ ਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਈ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦਰਜ ਹਨ :

'ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨਾ ਜਾਇ ।
ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੋਝੀ ਪਾਇ ।'

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 294)

'ਅਤੁਲ ਕਿਉ ਤੋਲਿਆ ਜਾਇ ।
ਦੂਜਾ ਹੋਇ ਤ ਸੋਝੀ ਪਾਇ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 797)

'ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ।
ਤਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਕੂ ਹੋਇ ।

(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 3, ਅੰਗ 797)

'ਮੈਂ' ਤੇ 'ਤੂੰ' ਦੇ ਲਫਜ਼ ਸਾਪੇਖ ਸ਼ਬਦ (Relative terms) ਅੱਖਰ ਹਨ । 'ਮੈਂ' ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ 'ਤੂੰ' ਹੋਵੇ, ਤੇ ਤੂੰ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿਤੇ ਕੋਈ 'ਮੈਂ' ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ

ਇਕ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ 'ਮੈਂ' ਤੇ 'ਤੂੰ' ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਕਿਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ, ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਾ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਤੇ ਨਾ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ 'ਆਪੇ ਆਪ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿਣਾ ਸਭ ਤੇ ਚੰਗੇਰਾ ਤੇ ਸਹੀ ਬਿਆਨ ਹੈ :

'ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ।
ਨਾਨਕ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ਆਪ ।'

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 279)

ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ।
ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 290)

ਆਪੇ ਕੰਡਾ ਤੋਲੁ ਤਰਾਜੀ ਆਪੇ ਤੋਲਣਹਾਰਾ ।
ਆਪੇ ਦੇਖੈ ਆਪੇ ਬੂਝੈ ਆਪੇ ਹੈ ਵਣਜਾਰਾ ।

(ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 731)

ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦਾ ਆਦਮੀ ਵੇਦਾਂਤ ਪੜ੍ਹ ਕੇ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਦੇ ਬੜੇ ਉਲਟੇ ਅਰਥ ਕਢ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨੀ 'ਮੈਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਖੁਦੀ ਮਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਧੇਰੇ ਚਮਕ ਉਠਦੀ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਇਕ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਕ ਅਭਿਆਸੀ 'ਸੋਹੰ' ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ । ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਬੜੀ ਵਧ ਗਈ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਇਆ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਬਦਨ ਫਟ ਰਿਹਾ ਹੈ,





ਅੰਦਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅੱਗ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਹ ਅਭਿਆਸੀ ਖੁਦ ਬੜਾ ਤੰਗ ਸੀ । ਜਿਸ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਤਰਫ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਜਾਂ ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਲ ਗਿਆਨ ਸੌਖੀ ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਜਦ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਭਾਵੇਂ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਤੇ ਭਾਵੇਂ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਕਹੀ ਜਾਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਆਪ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਸਦਾ ਉਸੇ ਹਸਤੀ ਵਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੇ ਉਪਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੁਲੇਖੇ ਲਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਅਭਿਆਸੀ ਮਾਮੂਲੀ ਇਨਸਾਨੀ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਬੰਦਗੀ ਆਰੰਭ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਪਰਮ ਤੱਤ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ । ਏਸ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਕਹਿਣਾ-ਸੁਣਨਾ, ਨਿਤ ਨਵੇਂ ਭੁਲੇਖੇ ਉਪਜਾਂਦਾ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋੜੇ ਅਟਕਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਮੈਂ' ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਵਿਘਨ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਵੇਂ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਫਿਲਾਸਫੀ ਭਾਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤਸੱਲੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮਝੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਅਮਲੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਭੁਲੇਖੇ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਵੀ ਇਕ ਸੱਚੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਟਪਲੇ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਖੋਜੀ ਕਿਸੇ

ਵਕਤ ਏਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸਿਫਰ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਬੜੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਿਆਲ ਉਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ, ਏਸ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਮੈਂ ਕਈ ਦੇਖੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਉਤੇ ਬੜਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਤੇ ਵਹਿਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਭੁਲੇਖੇ ਭਰੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਕਿ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਕਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਭਰੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਉਤੇ ਕਬੀਰ ਦੇ ਇਹ ਸਲੋਕ ਬੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਂਦੇ ਹਨ:

ਕਬੀਰ ਰੋੜਾ ਹੋਇ ਰਹੁ ਬਾਟ ਕਾ ਤਜਿ ਮਨ ਕਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ।
ਐਸਾ ਕੋਈ ਦਾਸੁ ਹੋਇ ਤਾਹਿ ਮਿਲੈ ਭਗਵਾਨੁ ।
ਕਬੀਰ ਰੋੜਾ ਹੂਆ ਤ ਕਿਆ ਭਇਆ ਪੰਥੀ ਕਉ ਦੁਖੁ ਦੇਇ ।
ਐਸਾ ਤੇਰਾ ਦਾਸ ਹੈ ਜਿਉ ਧਰਨੀ ਮਹਿ ਖੇਹ ।
ਕਬੀਰ ਖੇਹ ਹੂਈ ਤਉ ਕਿਆ ਭਇਆ ਜਉ ਉਡਿ ਲਾਗੈ ਅੰਗ ।
ਹਰਿ ਜਨੁ ਐਸਾ ਚਾਹੀਐ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਸਰਬੰਗ ।
ਕਬੀਰ ਪਾਨੀ ਹੂਆ ਤ ਕਿਆ ਭਇਆ ਸੀਰਾ ਤਾਤਾ ਹੋਇ ।
ਹਰਿ ਜਨੁ ਐਸਾ ਚਾਹੀਐ ਜੈਸਾ ਹਰਿ ਹੀ ਹੋਇ ।

(ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1372)





ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਦੋਊ ਏਕ ਹਹਿ ਬਿਬ ਬਿਚਾਰ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ।
ਜਲ ਤੇ ਉਪਜ ਤਰੰਗ ਜਿਉ ਜਲ ਹੀ ਬਿਖੈ ਸਮਾਹਿ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵ ਸਮਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਮੈਂ ਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਾਂਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ 'ਸਿੱਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਿਫਰ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਣਨਾ ਹੈ ।' ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਐਸੇ ਭਾਵ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤਜਰਬਾ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਸਹਿਮਤ ਸਨ । ਇਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਬੇ-ਖੌਫ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰੁਖ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਲ ਮੋੜਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈਰਾਨੀ ਭਰੀ ਤਰੱਕੀ ਸੀ ।

ਕਈ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ, ਮਹਾਤਮਾ ਪਾਸੋਂ 'ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ' ਜਾਂ 'ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ' ਦੇ ਮਸਲੇ ਸਬੰਧੀ ਪੁਛ ਗਿਛ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਏਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹਾਂ ਕਿ:

(੧). ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਥਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕੋ ਸਚਾਈ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

(੨). ਭਾਵੇਂ ਡੂੰਘਿਆਂ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਅਸਮਰਥ ਹਨ ।

(੩) ਅਨਜਾਣ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

(੪) ਉਹ ਸਚਾਈ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ 'ਆਪੇ ਆਪ' ਆਖਣਾ ਉਪਰ ਦਸੇ ਦੋਹਾਂ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਓਟ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਐਸੇ ਅਰਸ਼ੀ ਮੁਨਾਰੇ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਥੇ ਖਲੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਚ ਤਕ ਅਪੜਨ ਦੇ ਸਭ ਰਸਤੇ ਦੇਖੇਗਾ, ਸਭ ਨੂੰ ਅਪਨਾਏਗਾ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਭ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਉਚੇ ਸੱਚ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ, ਸਭ ਮਿਹਨਤ ਉਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਵੇਖ ਵੇਖ ਮੁਸਕਰਾਏਗਾ ।

———



# ਭਾਗ ਦੂਜਾ

# ਅਰਦਾਸ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ

ਹਿੰਦੂ ਫਿਲਾਸਫ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰਮਯੋਗ, ਭਗਤੀ-ਯੋਗ ਤੇ ਗਿਆਨ-ਯੋਗ ਤਿੰਨੇ ਰਸਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਕੋਈ ਅਲਹਿਦਾ ਰਸਤੇ ਨਹੀਂ, ਇਕੋ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਭਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਵਧਦੇ ਹਨ । ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਂਜ ਵਿਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਮਾਰਗ ਵਖੋ ਵਖ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਿਆਂ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕੋ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮ-ਯੋਗ, ਭਗਤੀ-ਯੋਗ, ਗਿਆਨ-ਯੋਗ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਕੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਖੋ ਵਖ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਦਾਸ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅਲਹਿਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਸਰੂਪ ਹਨ । ਅਰਦਾਸ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਧਦਾ ਤੇ ਪਰਪੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸ਼ੁਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ

ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ, ਸਿਮਰਨ, ਗਿਆਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਇਕ ਦਾਇਰੇ (Circle) ਵਿਚ ਚਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਛੋਂ ਛੋਂ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਿਹਬਲਤਾ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨਿਕਲਣ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲ ਲਗੇ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਖਿਆਲ (Flashes) ਯਾ Ideas ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗਿਆਨ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ, ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਚੇਰੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਰਦਾਸ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਐਸੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਰਾਜ-ਯੋਗ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

'ਤੂੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਿ ਰਾਜ ਜੋਗੁ।' (ਅੰਗ 211)

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਖੁਦ ਮੁਕੰਮਲ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਸਿਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਆਦਰਸ਼ਕ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਭਗਤ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਗਿਆਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਵਾਂ, ਮੁਕੰਮਲ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ-ਰਸਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਭਾਈ





ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ 'ਗਾਡੀ ਰਾਹ' ਦਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਸ਼ਾਹ-ਰਾਹ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ਕ ਰਸਤਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਸਦਕਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਾਲੀਮ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸਬੂਤ, ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਰਮ, ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਇਕ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਗੁਲਦਸਤਾ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ, ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਭਗਤ, ਰਣ ਅੰਦਰ ਪੂਰੇ ਸੂਰਮੇ ਅਤੇ ਤਖਤ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਇਹ ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ, ਨਿਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ (Intellectual pursuits) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਜੀਵਿਆ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹੂਰ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਜੁਗਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ 'ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ' ਕਮਾਈ। ਇਹ ਕਮਾਈ ਹੀ ਸਾਨੂੰ 'ਮਨੁਖ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ' ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਗੈਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸਿਖ ਕੌਮ ਜਦ ਤਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ, ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੰਗਣ ਸੀ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਅਸਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਾਦਾ

ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦਰਖਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕੌਮੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਘਾਟਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੌਮ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਆਗੂਆਂ ਅਗੇ ਮੈਂ ਅਦਬ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁਆਮਲੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਗਹੁ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ । ਕੌਮ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਾਜਸੀ (Political), ਭਾਈਚਾਰਕ (Social) ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ (Religious) ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ, ਮੇਰੀ ਬਿਨੈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸੁੱਤੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ (Latent Powers) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤਨਾ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਾਰਸ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਖ ਕੌਮ ਉਨਤੀ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਰੌਸ਼ਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖੇਗੀ । ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਇਤਫਾਕ, ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਜੁਗਤੀ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ





ਵਧ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਿਖ ਕੌਮ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ, ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਾਜ ਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਰਾਜ ਤੁਛ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ।

———

# ਪਾਪ

ਜੀਵ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਰਸੀਆ ਹੈ । ਰਸਾਂ ਦਾ ਭੁਖਾ ਹੈ, ਰਸ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ । ਰਸਾਂ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਰਿਆ ਮਾਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਪਰਮ ਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਰਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਰਮ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀ ਮਿਲਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਟਕਣਾ ਮੁਕਦੀ ਨਹੀਂ ।

ਰਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਨਸਾਨ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਸਭ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਪਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਰਮ ਸੁਖ, ਪਰਮ ਰਸ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਝਲਕਾ ਹਿਰਨ ਦੇ ਚਮਕਦੀ ਰੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਠਾ ਭੁਲੇਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਫਰੇਬ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਲੋਭੀ ਆਦਮੀ ਲੋਭ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਲੋਭ ਮਗਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ





ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਖੀ ਤੇ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਵਸਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਵ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਲ ਨਾ ਆਉਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਜਦ ਐਸਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਦ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਲੋਭ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਹ ਵਧੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਭ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸੁਖ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨਸਾਨ ਕਾਮ ਪੂਰਾ ਕਰੇ, ਉਸਦੀ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਸਗੋਂ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਧੇ, ਇਨਸਾਨ ਵਿਕਾਰੀ ਆਦਤ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਭਿਲਾਖਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰਮ ਸੁਖ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ (Unconsciously) ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਮ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜਾ ਸੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਿਰਨ ਦੇ ਚਮਕਦੀ ਰੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਸਮਝਣ ਵਾਂਗ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ

ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਟਕਣਾ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੋਹ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਉਸ ਝੂਠੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਜੋ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੋਹ ਤੋਂ ਪਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋਣ ਉਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛਡਦਾ । ਮੋਹ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਵੀ ਜੀਵ ਦੀ ਉਹੀ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਮ ਸੁਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੋਹ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਵੀ ਜੀਵ ਦੀ ਅਸਲ ਸਵੈਮਾਨਤਾ (Self-respect) ਜੋ ਈਸ਼ਵਰੀ ਦਾਤ ਹੈ, ਦੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੇ ਗਲਤ ਹੋਂਦ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਤੇ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅਸਲੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਹੈ ।

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ (Permutation and Combination) ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਉਪਾਧੀਆਂ ਤੇ ਝਗੜੇ ਉਪਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲਿਜ਼ਮ (Nationalism) ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਹੋਈ ਉਪਾਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ





ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾ ਪਾ ਕੇ, ਵਖੋ ਵਖ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਵੈਰੀ ਬਣਾ ਛਡਿਆ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਮੁਢਲੇ ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਬਧ ਰਖਦੀਆਂ ਦਿਸਣਗੀਆਂ । ਇਹ ਪੰਜੇ ਪਾਪ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਹਉਮੈ ਕਾਇਮ ਰਹੇ, ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹਉਮੈ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਘਟਦੇ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਹਉਮੈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਤਨਾ ਜ਼ੋਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਤਨਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਮਾਰਨ ਉਤੇ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਹਉਮੈ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਬਿਖਾਧੀਆਂ ਤਣਾ ਤੇ ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਹਨ, ਜੋ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹਉਮੈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਬਿਖਾਧੀਆਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਬਗੈਰ ਖਾਸ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰਮ ਸੁਖ ਜਦ ਨਜ਼ਰੀਂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਭ ਉਪਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ, ਅਸੱਤ (ਚਅਗਕ .;ਜਵਖ) ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਦੀਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਹਉਮੈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ

ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ ।

ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੇ ਹਾਸਲ ਹੋਣ ਤਕ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਅਮਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਵੇਂ ਪਾਪ ਮਨ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਸੱਚਾ ਖੋਜੀ ਜਦ ਕਾਮ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਮੁਰਾਦ-ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਮ-ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਉਖੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

### ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ – ਪਾਪਾਂ ਕੋਲੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਰਚਾਇਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਿਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਜ਼ੇ ਵੇਲੇ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਤਲਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਨਾਲ ਅੰਧਾ ਧੁੰਧ ਯੁੱਧ ਕਰਨਾ, ਦਰਿਆ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਸਗੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਿਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।





ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ – ਪਾਪਾਂ ਵਿਕਾਰਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਛ ਸਮਝਣਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਤਾਕਤਾਂ ਸਮਝ ਲਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਛ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਜ਼ਲੀਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸ਼' ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਤ ਪਹਿਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਮਨ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਤਕੀਆ ਰਖ ਕੇ ਜਦੋਂ ਨਿਰਭੈਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਤਕੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੇ ਨਿਰਬਲ, ਫਰੇਬੀ ਤੇ ਕਾਇਰ ਜਾਪਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅੱਧੀ ਜਿਤ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਤੀਜਾ ਤਰੀਕਾ – ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਤੀਜਾ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਪਰਚਾ ਪਾਣਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ

ਜਾਈਏ, ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ, ਝੂਠੇ ਸੁਖ, ਝੂਠੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਵਿਕਾਰ, ਮਲੀਨ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੈਂ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਦਾ ਉਪਾਉ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । 'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦ ਨਾਮ' ਇਕ ਜਗਤ ਸੱਚਾਈ (Universal Truth) ਹੈ, ਜੋ ਦੁਖੀ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਵੰਗਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਲ ਬੁਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਤਕ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਛ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਲ ਹੰਭਲੇ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਣਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਿਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਤੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ । ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ – 'ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੱਟੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਹਾਜਤ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪਾਪਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਲੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰੋ ਉਹ ਸਗੋਂ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੱਤ (Reality) ਭਾਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੱਤ ਸਮਝੀਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ । ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮ ਸੁਖ ਵਲ ਤੁਰੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ





ਹੈ । ਜਦ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਦੀਆਂ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਅੱਖ ਦੇ ਫਰਕਣ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੈ ਹਉਮੈ ਦਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਸਭ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ । ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੀ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ, ਇਹ ਸੁਫਨਾ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਸੁਫਨਾ ਤੇ ਸੁਫਨੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਫੌਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ 'ਨਾਮ' ਦਾ ਹਲੂਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ ।
ਨਿਮਖ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ ।
ਹਰਿ ਰਸ ਕਾ ਤੂੰ ਚਾਖਹਿ ਸਾਦੁ ।
ਚਾਖਤ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ ।

(ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 180)

———

# ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ

ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸਮ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਭਜਨ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਰਗ ਰਗ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸੇ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਰੋਜ਼ 'ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ' ਮੰਗਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਰਖਣ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ।

ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਨੇ ਜਿਤਨਾ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਉਤਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਨੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਨਸਾਨ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੜਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਬੜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਕੀਮਾਂ ਦਾ ਇਤਨੀ ਵਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ, ਬੜੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਦਿਸਣਾ ਕਾਫੀ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੜਾ ਡਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਦੇ ਬੜੇ ਯਤਨ ਸੋਚਦਾ





ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਅਜ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਪੇਚੀਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿਰਲੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜੇਮਸ ਜੌਨ ਜੋ ਕਿ ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਵਿਲੀਅਮ ਚੌਥੇ ਦਾ ਸਰਜਨ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸੀ, ਨੇ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : –

"I declare my conscientious opinion, founded on long observation and reflection that if there were not a single physician, surgeon, midwife, chemist, druggist or drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality."

ਉਲਥਾ :

'ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਚੀ ਰਾਏ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਦਤ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੀ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਰਾਹ, ਦਾਈ, ਦਵਾਈਫਰੋਸ਼, ਦਵਾਈਖਾਨਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਜਗਤ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਘਟ ਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਘਟ ਹੋਣੀ ਸੀ ।

ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸਮ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਮਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸਮ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ

ਹੈ । ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਏ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਖਲੋਣ ਉਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਖਿਆਲ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲਗ ਗਈ ਹੈ । ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਦੋਹਰਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲਗਣਾ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਮਨ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਛੋਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

Dr. Alexander Cannon M. D. writes that "by imagining a disease which a man has not got, a man can so disturb his vegetative phenomena, that in time he will not only suffer from that disease but may actually die of it"

ਡਾਕਟਰ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਕੇਨਨ ਐਮ.ਡੀ. ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰ ਕੇ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ।'

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਇਆਂ ਜਿਸਮ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਇਆਂ ਜਿਸਮ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਤੇ ਧੀਰਜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਵੇਖਿਆ ਹੈ । ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਡਾਕਟਰ ਬੈਠਾ ਰਹੇ, ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਦੁਖ ਘਟਿਆ





ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸਬੱਬ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣ ਦੇ ਇਕਰਾਰ ਨਾਲ, ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਿਆਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਘਟ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰੇ ਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਪਲੇਗ ਜਾਂ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਿਲ ਦੇ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਹਥੀਂ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਮੁਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਛੋਹ ਕੇ ਹਥੀਂ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਮਜ਼ੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹਾਨੇ ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਉਹ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿ ਚੁਕਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈਜ਼ੇ ਨਾਲ ਮਰ ਗਿਆ । ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਸੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਖਿਆਲ, ਵਹਿਮ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਮਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਮਨ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜਿਸਮ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੋ

ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਯੂਰਪ ਤੇ ਅਰਮੀਕਾ ਵਿਚ ਅਜ ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ।'

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 274)

ਏਸ ਆਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ । ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਇਆ ਆਦਮੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਇਆ ਸ਼ਖਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਗਾਲਬ ਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਆਦਮੀ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਭਜਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇਕ ਜੜ੍ਹ (Innate) ਵਸਤੂ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਾਨ ਨਹੀਂ, ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਜੜ੍ਹ ਵਸਤੂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ਮਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਕਦੀ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ । ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ । ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਦੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ,





ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੁਖ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਖਿਆਲੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੱਤ, ਧੋਖਾ-ਫਰੇਬ ਜਾਂ ਮਾਇਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਭ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ੱਰੇ ਜ਼ੱਰੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਨਹੋਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੱਤ (Unreal) ਧੋਖਾ ਜਾਂ ਮਾਇਆ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੇ ਝੂਠੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਉਡਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਬੇਅੰਤ (Infinite) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਕਤ ਖਿਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਾਕਤ (Physical agency) ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਧਾਰਮਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੜਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ

ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ । ਮੈਂ ਕਈ ਨੇਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ, ਨਮੋਨੀਆਂ, ਪੇਟ ਦਾ ਗਮੀਰ, ਸਰਸਾਮ ਆਦਿ ਇਨਸਾਨੀ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਸੁਣਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਕ ਵਖਰੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਉ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮ' ਲਿਖੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਉਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ । ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਾਤਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਕ ਬਲ ਨਾਲ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਬੜੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼ ਬੜੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਾਮਯਾਬੀ ਭਾਵੇਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇ ਰੂਹਾਨੀ, ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਢ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਝਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨ ਹੋਣ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨੇਕ ਪਵਿਤ੍ਰ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

(੧) ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਸਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

(੨) ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਦਾ ਬੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ





ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਰੋਅਬ, ਦਾਵੇ (Claim) ਨੂੰ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਿਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਣੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

(੩) ਜਦ ਤਕ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਅਸੀ ਦਵਾਈ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਂਦੀ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸੀ, ਪਰ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਫਾ ਪਾਉਣੀ, ਉਸ ਦੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ।

(੪) ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਵਲ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਆਵੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਕਦੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਫਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

(5) ਜਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਸਚਾ ਵਧੇਗਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ । ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨ ਸਿਮਰਨ

ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਛੂਹ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਰੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਪਾਰਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਸੁਖ, ਅਨੰਦ, ਸਿਹਤ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਇਨਸਾਨ ਸਭ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ, ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਟਾ ਦੇਣੀਆਂ ਕੋਈ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਸਨ । ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦੇ ਉਲਟ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਬੀਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਦੀ ਓਟ ਨਾ ਲੈਣੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਜਦ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ





ਨਿਸਚਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋਣਾ, ਸਰਬੀਵਿਆਪਕ ਹੋਣਾ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਾਗਰ ਹੋਣਾ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਕੇਵਲ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰੇ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਸਚੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਜਕਲ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਰ ਵਕਤ ਤੇ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖਟਖਟਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

———

# ਸੱਪ ਦੀ ਪੂੱਛਲ

ਸੱਪ ਦੀ ਸਿਰੀ ਫੇਹ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਡੰਗਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਡੰਗ ਦਾ ਜਾਂ ਡੰਗ ਤੋਂ ਵਿਸ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪੂਛ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸਿਰ ਕੁਚਲੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਹਿਲਦੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਨਜਾਣ ਆਦਮੀ ਸੱਪ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਾ ਸਮਝਦੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਏਹੋ ਹਾਲਤ ਮਨ ਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਮਨ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਦ ਵੀ ਕੁਝ ਚਿਰ, ਮਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ, ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਉ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੱਪ ਦੀ ਪੂਛਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨਜਾਣ ਅਭਿਆਸੀ ਬਾਅਜ਼ੇ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਪੂਰੇ ਜਤਨ, ਪੂਰੀ ਘਾਲ, ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਮਨ ਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ, ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ' (His own story) ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ





ਹਨ:

"Not that the will or effort is lacking but it is yet a problem to me wherefrom undesirable thoughts spirng their insidious invasion."

ਉਲਥਾ :

ਭਾਵੇਂ ਜਤਨ ਤੇ ਨੀਯਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਅਚੰਭਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਦ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਆਪਣੇ ਭਿਆਨਕ ਹਮਲੇ ਕਿਥੋਂ ਆ ਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੱਚਾ ਅਭਿਆਸੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਉਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮੁਨਾਸਬ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ, ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਅਤਿ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਐਸੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੌਸਲਾ ਹਾਰ ਦੇਣਾ, ਜਿਤੇ ਹੋਏ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ (Nepoleon Bonaparte) ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

'There is as much true courage in bearing up against mental sufferings with constancy as in, remaining firm on the wall of a battery. To yield ourself to grief without resistance or to kill ourself to escape affliction is to abandon

the field of battle before the victory is gained.'

ਉਲਥਾ :

'ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਡਟਣਾ ਵੀ ਉਤਨੀ ਸੱਚੀ ਬਹਾਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਬੀੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੋਪਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਅਡੋਲ ਖਲੋਣ ਵਿਚ । ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਗੈਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਗਰਦਨ ਝੁਕਾ ਦੇਣੀ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਖਾਤਰ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਮੈਦਾਨਿ-ਜੰਗ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ।'

ਸਬਰ ਹੌਸਲੇ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਨ ਕਦੀ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਖਲੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਠਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਛਡਣ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਇੰਚ ਇੰਚ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦਾ ਮੋਰਚਾ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਕਾਇਰ ਦੀ ਏਥੇ ਉਥੇ ਕਿਤੇ ਪੁਛ ਨਹੀਂ, ਕਿਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ, ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਹੀ ਓਲ੍ਹਾ ਹੈ ।' ਆਤਮਾ ਦੀ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਤ ਪੂਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰੇ ਹੋਣੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਿੱਟਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਵਾਂਗਰ ਹੱਥ ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

'ਰੰਗ ਲਾਗਤ ਲਾਗਤ ਲਾਗਤ ਹੈ ।





ਭਉ ਭਾਗਤ ਭਾਗਤ ਭਾਗਤ ਹੈ ।'

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਗਲਤ ਖਿਆਲ, ਮੰਦ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਜੇ ਕਰ ਓਕੀਆਂ ਮਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲਾਵਣ ਤਾਂ ਘਬਰਾਣ ਵਾਲੀ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ?

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਮੁਬਾਲਗੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਏਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਇਨਸਾਫ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰਾ ਇਨਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਸਾਮਹਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਤ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਹਿਲੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜਾ ਨੁਕਸ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇਖ ਕੇ ਬੇ-ਦਿਲ ਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ । ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਡੁਬਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ, ਪਰ ਤਜਰਬਾ ਬੜਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਭਿਆਸੀ ਮਨ ਦੀ ਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਮਨ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਿਰਾਵਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ । ਉਹ ਆਪ ਪੂਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਨੂੰ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਤੇ ਮੁਸਕ੍ਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸਿਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਖੜਗ ਨਾਲ ਕੁਚਲੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ ਨਹੀਂ

ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਦੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ ਦੌੜ ਨੂੰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ, ਉਹ ਸੱਪ ਦੀ ਪੂਛਲ ਦੇ ਹਿਲਣ ਵਾਂਗ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਪਹੀਏ (Wheel) ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰੋੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ, ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ੋਰ ਮੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗ ਪਵੇਗਾ । ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਰਿੜ੍ਹਨ, ਦੌੜਨ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਮਿਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਅਗੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਕਲਪ-ਤਰੰਗਾਂ ਉਠਣੀਆਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਿਛਲੀ ਤਾਕਤ, ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਦ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਉਸ ਦੀ ਦੌੜ-ਧੂਪ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਪਹੀਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਮੁਰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਪਦਵੀ ਦਾ ਰੰਗ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ 'ਸੱਚ' ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।





# ਪੇਕੇ-ਸਹੁਰੇ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਿੰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪੇਕੇ, ਪੇਕੇ-ਸਹੁਰੇ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ । ਪੇਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਹੁਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸੁਚੱਜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੱਲ ਸਿਖਦੀ ਹੈ । ਪੇਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੁਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਓਪਰਾ ਓਪਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਸਭ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਕਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਆ ਕੇ ਉਦਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਗਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਭੁਲਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਪੇਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘੱਟ ਰਹੇ, ਫੇਰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪੇਕੇ ਰਹੇ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਸਹੁਰੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਹੁਰੇ ਰਹਿਣਾ ਵਧਦਾ ਤੇ ਪੇਕੇ ਰਹਿਣਾ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦਾ ਦਿਲ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ 'ਧੀਆਂ ਪੇਕੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਚਦੀਆਂ' । ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਟਿਕਾਣਾ ਸਹੁਰੇ ਹੈ, ਪਰ ਪੇਕੇ ਛੱਡਣ

ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਰਚਾ ਪੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਐਸਾ ਵਕਤ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਹੁਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਮਝਦੀ ਹੈ, ਪੇਕੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਗਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਸੀ ਮਮਤਾ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸੀ ਉਤੇ ਵੀ ਇਹ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜਿਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਸਿਆਣਾ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਰੂਪ, ਰੰਗ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਕਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ, ਅਰੂਪ ਮੰਡਲਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੁਰਾ ਘਰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ, ਪੇਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਅਟੱਲ, ਅਨੰਦ-ਮਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪੇਈਅੜੈ ਸਹੁ ਸੇਵਿ ਤੂੰ ਸਾਹੁਰੜੈ ਸੁਖਿ ਵਸੁ ।
ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਚਜੁ ਆਚਾਰੁ ਸਿਖੁ ਤੁਧੁ ਕਦੇ ਨ ਲਗੈ ਦੁਖੁ ।
ਸਭਨਾ ਸਾਹੁਰੈ ਵੰਞਣਾ ਸਭਿ ਮੁਕਲਾਵਣਹਾਰ ।
ਨਾਨਕ ਧੰਨੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਜਿਨ ਸਹੁ ਨਾਲ ਪਿਆਰੁ ।

(ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ ਮ: 5, ਅੰਗ 50)

ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੋਂ ਕੰਤ-ਕਰਤਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਰੱਬ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ





ਤਿਉਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਇਸ ਚਲਾਇਮਾਨ ਤੇ ਨਾਸਵੰਤ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਕੁਆਰੀ ਕੁੜੀ ਵਾਂਗ ਪੇਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਰੀਝ, ਬੇਹਬਲਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਨੂਰੀ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਵਜਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਸੰਗ,

'ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ ।'

(ਧਨਾਸਰੀ ਮ: ੯, ਅੰਗ 684)

ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਗਾਧ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੂਪ ਰੰਗ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਿਵੇਂ ਪੇਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਛੜਨ ਵੇਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਓਪਰਾ ਓਪਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਭਿਆਸੀ ਵੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਤੇ ਓਪਰਾ ਓਪਰਾ ਅਸਥਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਰੂਪ ਰੰਗ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰੂਪ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਭਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਸੂਖਸ਼ਮ

ਅਨੰਦਮਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੁਲਾਰੇ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਭਿਆਸੀ ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਬੜੀ ਹੌਲੀ, ਇਹ ਰੂਪ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭੁਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਨਵੀਂ ਆਤਮਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪਰਚਾ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਸਾਰੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਸਭ ਖਜ਼ਾਨੇ, ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਸਭ ਰਸ, ਅਨੰਦ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

'ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ।'
(ਅੰਗ 403)

ਜੋ ਕਿਛੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਕਾ
ਸੇਵਕੁ ਠਾਕੁਰ ਹੀ ਸੰਗਿ ਜਾਹਰੁ ਜੀਉ। (ਅੰਗ 102)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਫੁਰਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਦਾ ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਨਾਜ਼ ਉਠਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਰੂਪ ਰੰਗ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਖਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਤ, ਕੋਈ ਦਵੈਤ, ਕੋਈ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਵੈਤ, ਕੋਈ ਭੇਦ, ਕੋਈ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਮਿਲਿਓ ਭਗਤਨ ਕਉ
ਜਨ ਸਿਉ ਪਰਦਾ ਲਾਹਿਓ।
(ਕਾਨੜਾ ਮ: 5, ਅੰਗ 1299)





# ਸੱਚੇ ਸ਼ੰਕੇ

ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ, ਸੱਚੇ ਸ਼ੰਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣੇ ਕੋਈ ਅਨਹੋਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁੱਦਰਤੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ੰਕੇ ਉਪਜਣ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣੇ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੜਾ ਖਲਲ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਗਣੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਬਹਿਸ ਮੁਬਾਹਸੇ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਕਰਨੇ ਕਰਾਣੇ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ, ਉਥੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੀ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨੇ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸ਼ੰਕਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਸਚ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦਾ।

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਮੈਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਉਤੇ ਬੜੇ ਸ਼ੰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ:–

'ਇਹੁ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਪਹਾਰ।
ਤੈ ਸਾਚਾ ਮਾਨਿਆ ਕਿਹ ਬੀਚਾਰਿ।'
(ਬਸੰਤ ਮ: ੯, ਅੰਗ 1186)

'ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ।
ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ।'
(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 281)

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਦਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਕਰ ਕੇ ਬਾਜ਼ੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਲੈਕਚਰਾਰਾਂ ਜਾਂ ਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਿਖ ਸਟੇਜ ਉਤੇ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਪੁਛ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੇਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪ ਨਿਸਚੇ ਵਿਚ ਡੋਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । । ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਗੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਰੱਬ ਤੇ ਆਸ ਰਖ ਕੇ, ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਡੀਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਅਧੀਨਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀਆਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ (Honest doubts) ਉਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜਦ ਤਕ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਦ ਤਕ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿਹੜੀ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਪੂਰਨ ਕਲਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਂਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ । ਇਸ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ । ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਝਟਪਟ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿਲੇ । ਕਈ ਸ਼ੰਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਵਿਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਸ਼ੰਕੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਉਡੀਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਵਿਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਬੰਧ





ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਸੂਲ ਜਾਂ ਨੇਮ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਡੀਕਣਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ੰਕੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅੰਦਰੋਂ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਚਦਾ । ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਤਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਕਈ ਅਸਥੂਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਐਸੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਸੀਆਂ ਪੁੱਸਤਕਾਂ, ਰਸਾਲੇ ਜਾਂ ਮਜ਼ਮੂਨ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰੋਂ ਆ ਰਹੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਵਾਬਾਂ (Ideas) ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ, ਇਨਸਾਨੀ ਸਧਾਰਨ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ੰਕੇ ਐਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਅੰਦਰੋਂ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਬਲਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੋ ਸ਼ੰਕੇ ਫੌਰਨ ਹੀ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫੌਰਨ ਹੀ ਨਵਿਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਉਤਾਵਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਲਾਲਚ, ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਹਨ । ਰੱਬ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗ ਤੇ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ, ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਕਿਸ ਕਿਸ ਸ਼ੰਕੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਿਛੋਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ 'ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ, ਤਾਕੀ ਸੇਵ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਸੀ', ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇਨਸਾਫ਼ ਭਰੀ ਮੇਹਰ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖ ਕੇ, ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਹਾ ਕਿ :

'ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ।
ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 281)

ਇਸ ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਛੋਟੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਹੈ । ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਉਡੀਕ, ਬੜੀ ਲੰਬੀ ਉਡੀਕ ਦੇ ਬਾਦ, ਅਭਿਆਸੀ ਉਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਦ ਕਰੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੇ, ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰੇ, ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਡੀਕੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਬੇਸ਼ਕ ਇਸ ਸ਼ੰਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕਰ ਕੇ ਰਖੇ ਪਰ ਇਸ ਸ਼ੰਕੇ ਦਾ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨਾ ਕਰਤਾਰ





ਦੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਤੇ ਮੇਹਰ ਉਤੇ ਹੈ । ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਹੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੁੱਦਰਤ ਦਾ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਦਰਤ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਖੂਬ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਮੁਨਾਸਬ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਸਬਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪੇ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਸਬਰ ਨਾਲ ਉਡੀਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸਬਰ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਇਕ ਸਮਾਂ ਐਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਭਰਮ ਸ਼ੰਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਰੂਪੀ ਵਿਥ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਚ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

'ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇਆ ।
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 285)

# ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਬੰਦਗੀ ਨਾਲ, ਭਜਨ ਨਾਲ, ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ, ਹੀਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਚਾਲਾਕੀ ਨਾਲ, ਸਿਮਰਨ, ਪੂਜਾ, ਜਪ ਤਪ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹੋਵੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

'ਜਾਪ ਤਾਪ ਨੇਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮ
ਨਾਹੀ ਇਨ ਬਿਧੇ ਛੁਟਕਾਰ ।'

(ਕਾਨੜਾ ਮ: 5, ਅੰਗ 1301)

'ਘਾਲ ਨ ਮਿਲਿਓ ਸੇਵ ਨ ਮਿਲਿਓ
ਮਿਲਿਓ ਆਇ ਅਚਿੰਤਾ ।'

(ਧਨਾਸਰੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 672)

'ਰੂਪ ਨ ਰੇਖ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ
ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭ ਭਿੰਨ ।
ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ
ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ।'

(ਗਾਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 283)





ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੁੱਦਰਤੀ ਸ਼ਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰੱਬ ਸੇਵਾ, ਬੰਦਗੀ, ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਭਗਤੀ ਸਿਮਰਨ, ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਕੀ ਹੋਇਆ ? ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਮੇਹਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪੇ ਹੀ ਮਿਲ ਪਵੇਗਾ । ਐਸਾ ਨਤੀਜਾ ਕਢਣਾ ਤੇ ਬੰਦਗੀ ਛਡ ਦੇਣੀ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗਲਤੀ ਹੈ । ਸਮੁਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਨਾਲ, ਮਾਣ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ, ਜਪ ਤਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ । ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਰਨਾ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰ ਕੇ ਹਉਮੈ ਵਧੇ ਤਾਂ ਬੰਦਗੀ ਹੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਬਣ ਖਲੋਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੰਦਗੀ, ਭਜਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਭ ਜਤਨ ਬਿਰਥਾ ਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਹਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਲਿਖੀ ਹੈ :

'ਸੁਣਿ ਸਖੀਏ ਮਿਲਿ ਉਦਮੁ ਕਰੇਹਾ
ਮਨਾਇ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਕੰਤੈ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 249)

'ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਬੀਚਾਰਾ ।
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ।'

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 891)

'ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ । ਤਾਕੀ ਸੇਵ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਸੀ ।'

(ਸੋਰਠ ਮ: 5, ਅੰਗ 626)

'ਇਕ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਭੰਨੈ ਘਾਲੇ ।' ( ਅੰਗ 784)

——

'ਪੂਰਾ ਨਿਆਉ ਕਰੇ ਕਰਤਾਰੁ ।
ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ।'

(ਗਾਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 199)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੜਾ ਮੁਨਸਿਫ਼-ਮਿਜਾਜ਼, ਅਦਲ ਪਸੰਦ ਤੇ ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਪੂਰਾ ਮੁਲ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

ਚਰਨ ਸਰਨ ਗੁਰ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਏ ਚਲ,
ਸਤਿਗੁਰ ਕੋਟ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ ।

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)

ਮਾਣ ਛਡ ਕੇ ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਨੂੰ ਉਪਜਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਦਵਾਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਹੂਰ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਜਤਨ, ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਬ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸੇਵਾ, ਰੱਬ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦਾ ਦਰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਇਹ





ਸਾਧਨ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪਿਤਾਮਿਆਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾਂ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਹਾਂ, ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਰਾਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ, ਨਤੀਜਾ ਦੇਖ ਕੇ ਫੇਰ ਬਣਾਏ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰਨੇ ਬੜੀ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਨੂੰ ਦੋ ਨਾਲ ਜ਼ਰਬ ਦਿੱਤਿਆਂ ਨਤੀਜਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਰ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਜਨ ਕੀਤਿਆਂ, ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਲਵੇ, ਇਹ ਇਕ ਜਗਤ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ।

ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਤਨ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣ, ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਰਤਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਤਨਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਵਿਥ ਜਾਂ ਵਿਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਤਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਗੈਬ ਵਲੋਂ ਆਵੇ । ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਭੇਦ ਇਸ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਭਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਮੈਂ ਕਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ, ਜੇਕਰ ਕਾਮਯਾਬ ਕਦੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਈਏ

ਤਾਂ ਪਿਛੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਰੱਬ ਦੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਇਥੇ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਮੇਹਰ ਉਪਜਾਣ ਦਾ ਵਡਾ ਸਾਧਨ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਸਿਦਕ ਵਾਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ । ਹੰਕਾਰ ਭਰੀ, ਦੰਭ ਭਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ।

ਨਿਮਾਣੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਗਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਰਸ, ਆਨੰਦ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੁਝਣੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤਸੱਲੀ ਵਧਣੀ ਤੇ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਚਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ, ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣਾ ਤੇ ਬੇਮੁਖਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਤੋਂ ਦਿਲ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮੁਖ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਹੋਣੀ, ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਧੁੰਧਲੇ ਖਿਆਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਬਿਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ, ਸਤ ਵਿਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਜਾਣ, ਨਿਰੰਜਨੀ ਜੋਤ ਦੇ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਆਪਣਾ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ, ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਦੀਆਂ ਉਘੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਕ





ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਥਾਂ ਥਾਂ, ਪੜਾਅ ਪੜਾਅ ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਵਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

# ਹਊਆ

ਜਦ ਬੱਚਾ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਊਏ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਡਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਛੁਡਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਬੱਚਾ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਛਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਹਊਏ ਦਾ ਡਰ ਦੇਣਾ ਛਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਛਡ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਹਊਏ ਤੋਂ ਡਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਸਮਝਾਂਦੀ ਹੈ 'ਹਊਆ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਐਵੇਂ ਡਰਾਂਦੀ ਸੀ, ਚਲ ਮੈਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪ ਚਲਦੀ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਵੀ ਆਪ ਚਲ ਕੇ ਦੇਖ, ਹਊਆ ਕਿਥੇ ਹੈ ? ਉਹ ਤਾਂ ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਗਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ।'

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ, ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਮਗਨ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਚੂਰ, ਦੁਖਾਂ ਵਿਚ ਕਲਪਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਤਰਸਯੋਗ ਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣ ਵਾਸਤੇ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਡਰ ਦੇ ਕੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਲਾਲਚ ਤੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੁਖ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ, ਪਾਪ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤ, ਐਸੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਬਣਾਈ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿਚ ਖਿਚ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ





ਦੀ ਜੁਗਤੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ, ਬੜੀ ਕਾਰੀਗੀਰੀ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

'ਕਬੀਰ ਹਾਡ ਜਰੇ ਜਿਉ ਲਾਕਰੀ ਕੇਸ ਜਰੇ ਜਿਉ ਘਾਸੁ ।
ਇਹੁ ਜਗੁ ਜਰਤਾ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭਇਓ ਕਬੀਰੁ ਉਦਾਸੁ ।'
(ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1366)

'ਜੋ ਤਨੁ ਤੈ ਅਪਨੋ ਕਰਿ ਮਾਨਿਓ ਅਰੁ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਿਹ ਨਾਰੀ ।
ਇਨ ਮੈ ਕਛੁ ਤੇਰੋ ਰੇ ਨਾਹਨਿ ਦੇਖੋ ਸੋਚ ਬਿਚਾਰੀ ।'
(ਗਉੜੀ ਮ: ੯, ਅੰਗ 220)

ਘਰ ਕੀ ਨਾਰਿ ਬਹੁਤੁ ਹਿਤੁ ਜਾ ਸਿਉ
ਸਦਾ ਰਹਤ ਸੰਗ ਲਾਗੀ ।
ਜਬ ਹੀ ਹੰਸ ਤਜੀ ਇਹ ਕਾਂਇਆ
ਪ੍ਰੇਤ ਪ੍ਰੇਤ ਕਰਿ ਭਾਗੀ । (ਸੋਰਠ ਮ: ੯, ਅੰਗ 634)

ਜੋ ਉਪਜਿਓ ਸੋ ਬਿਨਸਿ ਹੈ ਪਰੋ ਆਜੁ ਕੈ ਕਾਲਿ ।
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਲੇ ਛਾਡਿ ਸਗਲ ਜੰਜਾਲ ।
(ਸਲੋਕ ਮ: ੯, ਅੰਗ 1429)

ਰਾਮ ਗਇਓ ਰਾਵਨੁ ਗਇਓ ਜਾ ਕਉ ਬਹੁ ਪਰਵਾਰੁ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਕਛੁ ਨਹੀ ਸੁਪਨੇ ਜਿਉ ਸੰਸਾਰ ।
(ਸਲੋਕ ਮ: ੯, ਅੰਗ 1429)

ਫਰੀਦਾ ਜਿਨ ਲੋਇਣ ਜਗੁ ਮੋਹਿਆ ਸੇ ਲੋਇਣ ਮੈ ਡਿਠੁ ।
ਕਜਲ ਰੇਖ ਨ ਸਹਦਿਆ ਸੇ ਪੰਖੀ ਸੂਹਿ ਬਹਿਠੁ ।
(ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ, ਅੰਗ 1378)

ਪਰ ਜਦ ਅਦਾਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਠੇਡਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਕੇ ਸੱਤ ਮਾਰਗ ਤੇ ਉਹ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਖਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਮਾਂ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।ਹਰੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਏ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੀਰਜ ਤੇ ਤਸੱਲੀਆਂ ਦੇਂਦੀ ਹੈ :

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ।
ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ।੧ ।
ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਆ ਜਿਨਿ ਬਣਤ ਬਣਾਈ ।
ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਦੀਆ ਏਕਾ ਲਿਵ ਲਾਈ ।੧ ।ਰਹਾਉ ।
ਰਾਖਿ ਲੀਏ ਤਿਨਿ ਰਖਨਹਾਰਿ ਸਭ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟਾਈ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਭਈ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਸਹਾਈ ।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮ: 5, ਅੰਗ 819)

ਉਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ।
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ।
ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ।
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ।੧ ।ਰਹਾਉ ।
ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ।
ਜਹਾ ਕਹਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ।
ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ।

(ਭੈਰਉ ਮ: 5, ਅੰਗ 1136)





ਜਾ ਕੇ ਭਗਤ ਆਨੰਦ ਮੈ ।
ਜਾ ਕੇ ਭਗਤ ਕਉ ਨਾਹੀ ਖੈ ।
ਜਾ ਕੇ ਭਗਤ ਕਉ ਨਾਹੀ ਭੈ ।
ਜਾ ਕੇ ਭਗਤ ਕਉ ਸਦਾ ਜੈ ।

(ਬਸੰਤ ਮ: 5, ਅੰਗ 1181)

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੇਦ ਦਾ ਜਾਣੂ ਕਰਾਣਾ ਅਰੰਭਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਰ ਗਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਆਖਦੀ ਹੈ, ਹਊਆ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਇਕ ਡਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਆਖਦੀ ਹੈ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ, ਮੌਤ ਇਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ, ਐਵੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੀ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ । ਆਤਮਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ, ਕਦੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਦੀ ਮਰਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ, ਬੁਢੇਪਾ, ਦੁਖ, ਥੋੜ, ਭੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ।

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ।
ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ।

(ਸੁਖਮਨੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 281)

ਨਰਪਤਿ ਏਕੁ ਸਿੰਘਾਸਨਿ ਸੋਇਆ ਸੁਪਨੇ ਭਇਆ ਭਿਖਾਰੀ ।
ਅਛਤ ਰਾਜ ਬਿਛੁਰਤ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਸੋ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ।

(ਸੋਰਠ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ, ਅੰਗ 657)

ਤੋਹੀ ਮੋਹੀ, ਮੋਹੀ ਤੋਹੀ, ਅੰਤਰੁ ਕੈਸਾ ।
ਕਨਕ ਕਟਿਕ ਜਲ ਤਰੰਗ ਜੈਸਾ ।

(ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ, ਅੰਗ 93)

———

ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਢੇ ਕਦੇ ਨਾਹੀ ।

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 1418)

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਲਾਗਾ ।
ਜਮੁ ਲਜਾਇ ਕਰਿ ਭਾਗਾ ।

(ਸੋਰਠ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 626)

———

ਕਾਇਆ ਬਹੁ ਖੰਡ ਖੋਜਤੇ ਨਵਨਿਧਿ ਪਾਈ ।
ਨਾ ਕਛੁ ਆਇਬੋ ਨਾ ਕਛੁ ਜਾਇਬੋ ਰਾਮ ਕੀ ਦੁਹਾਈ ॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਪੀਪਾ, ਅੰਗ 695)

———

ਨਾਨਕ ਬਧਾ ਘਰੁ ਤਹਾਂ ਜਿਥੈ ਮਿਰਤੁ ਨ ਜਨਮੁ ਜਰਾ ।

(ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 44)





# ਗੁਰੂ

ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕੁਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਕੁਲ ਜੰਤ ਦੀ, ਸਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ, ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਾਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਗਵਾਈ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰੇਮਸ਼ਵਰ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਸਾਡੇ ਫੁਰਨਿਆਂ, ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ, ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਇਸ ਇਕੋ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ।

'ਜੋ ਹਰਿ ਲੋੜੇ ਸੋ ਕਰੇ ਸੋਈ ਜੀਅ ਕਰੰਨਿ ।'

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 134)

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ।
ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਭਾਣਾ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਾਏ ।

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 103)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਏਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਉਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਜੀਵ ਕੋਲੋਂ ਭਜਨ, ਸਿਮਰਨ, ਅਰਾਧਨਾ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਜੀਵ

ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰੂ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾਣ ਦਾ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਸੀਲੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੱਤ ਮਾਰਗ ਦੇ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਗੋਬਿੰਦ ਦੀਆ, ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 501)

ਜਿਨ ਮਸਤਕਿ ਧੁਰਿ ਹਰਿ ਲਿਖਿਆ
ਤਿਨਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਰਾਮ ਰਾਜ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 450)

ਜਿਨ ਕਉ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਆਇ ।
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩, ਅੰਗ 27)

ਨਦਰਿ ਕਰਹਿ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਨਦਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ।
(ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ 465)

ਆਪੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਆਪਿ ਹਰਿ ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ ।
ਆਪਿ ਦਇਆ ਕਰਿ ਮੇਲਸੀ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪੀਛੈ ਪਾਇ ।
ਸਭੁ ਜਗਜੀਵਨੁ ਜਗਿ ਆਪਿ ਹੈ ਨਾਨਕ ਜਲੁ ਜਲਹਿ ਸਮਾਇ।
(ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ 41)

ਸਭ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਸਭ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਅੰਦਰ ਪੈਗੰਬਰ ਦੀ ਅੱਲਾਹ ਨਾਲੋਂ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲੋਂ, ਅਵਤਾਰ ਦੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਜ਼ਤ, ਮਾਨਤਾ ਤੇ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ





ਹਾਂ । ਇਸ ਦਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਗੁਣ, ਅਕਾਲ, ਅਜੋਨੀ, ਨਿਰਭਉ, ਨਿਰਵੈਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਸੂਖਸ਼ਮ, ਸੱਤ ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਤਸੱਵਰ ਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਆਣੇ ਆਗੂਆਂ, ਮਹਾਤਮਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਅਵਤਾਰ ਪੈਗੰਬਰ, ਗੁਰੂ, ਰਹਿਬਰ, ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ ਅਸਥੂਲ ਖਿਆਲ ਦੀ ਆੜ ਹੇਠਾਂ, ਸਾਧਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਗੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ਦੋਨੋਂ ਖੜੇ, ਕਿਸ ਕੇ ਲਾਗੂੰ ਪਾਇ ।
ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ, ਜਿਨ ਗੋਬਿੰਦ ਦੀਆਂ ਮਿਲਾਇ ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹੇ, ਜੋ ਸਿਵਾਏ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਏਸ ਤੁਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਭਜਨ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਵਾਏ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਗੁਰੂ, ਪੀਰ ਪੈਗੰਬਰ ਉਪਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਸਿਖ, ਮੁਰੀਦ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸ਼ਕਤੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਘ ਜੀ ਦਾ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਹਾਂਵਾਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਏਕੈ ਅਵਤਾਰਾ ।
ਸੋਈ ਗੁਰੂ ਸਮਝਿਯਹੁ ਹਮਾਰਾ ।
ਨਮਸਕਾਰ ਤਿਸ ਹੀ ਕੋ ਹਮਾਰੀ ।
ਸਕਲ ਪ੍ਰਜਾ ਜਿਨ ਆਪ ਸਵਾਰੀ ।

(ਚੌਪਾਈ - ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ 'ਗੁਰੂ' ਏਸ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ :

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗੁਰੁ ਪੂਛਿ ਦੇਖਿਆ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਥਾਉ ।(ਅੰਗ 14)

ਹਰ ਇਕ ਸਿਖ ਦਾ, ਹਰ ਇਕ ਜੀਅ-ਜੰਤ ਦਾ ਅਸਲੀ ਤੇ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਪੱਕਾ ਅਟੱਲ ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਗੁਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ, ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦੇ, ਗੁਰਸਿਖੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ, ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੇਰੀ ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ । ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਲੜ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਫੜਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੂਹੇ ਬੂਹੇ ਰੁਲਣ ਤੇ ਠੇਡੇ ਖਾਣੋਂ ਬਚਾ





ਲਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਭਟਕਿਆ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਹੁਤ ਮਧਮ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ, ਮੇਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਲਾਇਕੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਤੇ ਆਲਸ ਦਾ ਕਸੂਰ ਸੀ । ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਾਂ, ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਅਵੱਲ ਨਿਸਚਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਵਿਚ ਹੈ । ਦੂਜੀਆਂ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ, ਤਿਆਗ ਦੇਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਿਚਾਰ (Comparative study) ਨੇ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਪੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਸੱਚੇ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼, ਈਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੇਕਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਢਾਲਣ ਨਾਲ ਮੁਸਲਮਾਨ, ਹਿੰਦੂ, ਇਸਾਈ, ਸਿਖ ਆਦਿ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੇਹਨਤੀ, ਨਿਰਮਾਣ, ਨਿਰਛਲ ਤੇ ਬੇਹਬਲ ਆਦਮੀ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਸਤੇ ਥਾਣੀਂ ਰੱਬ

ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੇ, ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬੀ ਰਹਿਨੁਮਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ 'ਅਭਿਆਸ' ਆਪਣੀ 'ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਤੇ 'ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ' ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਫ਼ੈਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ, ਦਿਲ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਮਦਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਅਭਿਆਸੀ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਦੀ ਡੰਗੋਰੀ ਵਾਂਗਰ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਸਿਰਤੋੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਆਸਰਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਠੇਡੇ ਖਾਂਦਾ ਖਾਂਦਾ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ, ਮਿਹਨਤ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਭੇਤ ਪਹਿਲੀਆਂ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦਾ। ਉਸ ਵਕਤ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਉਦਮ ਹੀ ਸਾਥ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਨੂੰ ਕਮਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦਾ, ਨਿਸਚੇ ਦਾ, ਮਿਹਨਤ ਦਾ, ਸਦਾ ਆਸਰਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਜੰਗ ਵਿਦਿਆ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਸਿਪਾਹੀ ਹਥਿਆਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ, ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ, ਉਦਮ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ





ਵੀ ਕਿਸੇ ਬੰਨੇ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਜਿਥੇ ਈਸ਼ਵਰ ਪਾਸੋਂ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਮੰਗੀਏ ਉਥੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਉਦਮ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਅਨੇਕਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਕਾਦਮਕ ਤਰੱਕੀਆਂ ਰੁਕੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਰਸਤਾ ਪੁਛਣ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਫ਼ਰ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੈਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਖੂਬ ਆਖਿਆ ਹੈ:

ਪੂਛਤ ਪਥਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗ ਨ ਧਰੈ ਪਗਿ,
ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੈ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਏ।
ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਅਉਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੇ,
ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸਮਾਈਐ।
ਪੂਛਤ ਸੁਹਾਗਨ ਕਰਮ ਹੈ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ,
ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।
ਗਾਏ ਸੁਨੇ ਆਂਖੇ ਮੀਚੇ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦ,
ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜਉ ਲਉ ਨ ਕਮਾਈਐ।

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)

ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਕੇ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਛਡਣਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਐਵੇਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਬਨ੍ਹਣੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜ਼ਬਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਡੋਰੀ ਛਡਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਆਮ ਤੌਰ

ਤੇ ਸੁਸਤ, ਡਰਪੋਕ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਜੀ ਚੁਰਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਧੁੱਪ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਘ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਧੁੱਪ ਤਕ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ । ਪਾਣੀ ਉਸੇ ਦੀ ਮੈਲ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰਖੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਇਨਸਾਨੀ ਤਾਕਤ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲਿਹਾਜ਼ ਤੇ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਉਦਮੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜਾ ਹੌਸਲਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੁਲ ਪਵੇਗਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪੈਂਡਾ ਅਗੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਕਦਮ ਉਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਰੇ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਮਾ ਸ਼ਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ 'ਉਦਮ', 'ਮਿਹਨਤ', ਤੇ 'ਅਭਿਆਸ' ਦਾ ਪੁਜਾਰੀ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਕੇਵਲ ਦੂਜੇ ਨਾਮ ਹਨ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਸੰਜਮੀ ਜੀਵਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜਸ ਗਾ ਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਤੋਂ ਵਾਕਫੀ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਹੈ ।

ਦਸਮੀ ਦਸ ਦੁਆਰ ਬਸਿ ਕੀਨੇ ।
ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਨਾਮ ਜਪਿ ਲੀਨੇ ।
ਕਰਨੀ ਸੁਨੀਐ ਜਸੁ ਗੋਪਾਲ ।





ਨੈਨੀ ਪੇਖਤ ਸਾਧ ਦਇਆਲ ।
ਰਸਨਾ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ਬੇਅੰਤ ।
ਮਨ ਮਹਿ ਚਿਤਵੈ ਪੂਰਨ ਭਗਵੰਤ ।
ਹਸਤ ਚਰਨ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕਮਾਈਐ ।
ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਸੰਜਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਪਾਈਐ ।

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 298)

-----

# ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਗੁਰਸਿਖ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਆਤਮਕ ਸਫ਼ਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਤੇ ਮਾੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਜ਼ਿਅਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰੱਤਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਿਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਉਤੇ, ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖੇ ਇਹਨਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ।
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨ ਪੀੜੀਐ ।
ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ।





(ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮ: ੧, ਅੰਗ 16)

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ।
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ।
ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ।

(ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮ: ੧)

ਇਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀ ਵਿਉਂਤ ਵਿਚਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

### ਮਾਸ ਖਾਣਾ

ਮਾਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ । ਐਪਰ ਸਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਕੇਵਲ ਜੀਵਾਂ ਵਾਂਗਰ ਜਾਨ ਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਜੀਵਾਂ ਵਾਂਗਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਕਈ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਦਸਿਆ ਹੈ :

ਜੇਤੇ ਦਾਣੇ ਅੰਨ ਕੇ ਜੀਆ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ ।
ਪਹਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ ।

(ਵਾਰ ਆਸਾ ਮ: ੧, ਅੰਗ 472)

ਐਪਰ ਸਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ । ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦਾ, ਖਾਂਦਾ ਪੀਂਦਾ, ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ, ਸੌਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣਾ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ ।

ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਮਸਲੇ ਨੇ ਹਿੰਦੂ ਕੌਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਗੁਲਾਮ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਜੋ ਉਘਾ ਹਿੱਸਾ ਲੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸਿਖ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਰਖਣ ਵੇਲੇ, ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ । ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ ।

ਅਗਰ ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖਿਆਲ ਛਡ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰੀ ਕੇਵਲ ਇਹ ਗੱਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪਹਨਿਣ ਸਬੰਧੀ ਪਿਛੇ ਲਿਖੇ ਮਹਾਂਵਾਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਕੀ ਇਹ ਐਸੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਨ ਵਿਚ ਰੋਗ ?

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਜ਼ਾਤੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮਾਸ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਰੁਚੀ ਭੜਕਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ ਵਿਕਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਦਾ ਚਾਉ ਹੋਵੇ, ਬੰਦਗੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਰੀਝ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮਾਸ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਘਟ ਵਰਤਣ ਉਤਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਐਸੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ





ਦੁੱਧ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫੱਲਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪ ਮਾਸ ਨੂੰ ਵਰ੍ਹਾ ਵਰ੍ਹਾ ਛਡ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਖਾ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦਾ ਹਾਮੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧੀ ਵਾਰੀ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਅਭਿਆਸੀ ਮਾਸ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਕਿ ਇਹ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਤਮਕ ਖੋਜ, ਮਾਸ ਛਡੇ ਬਗੈਰ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ।

ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਥੋੜੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਥੋੜੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਇਤਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਐਪਰ ਮੇਅਦੇ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ ਕਿ ਉਹ ਚਵ੍ਹੀ ਘੰਟੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹੇ । ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਨਸਾਨੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਣਾ ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਰੀਝ ਉਪਜ ਪਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਖਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਬੜੀ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ । ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਦਾ ਖਾਧਾ ਖਾਣਾ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਤਕ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ।

# ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ

ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ । ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇਕ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਫ਼ਾਰਸੀ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀ ਉਮਰ ਖ਼ਿਆਮ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:

ਨਾ ਕਰਦਾ ਗੁਨਾਹ ਦਰ ਜਹਾ ਕੀਸਤ ਬਗੋ ।
ਆਂ ਕਸ ਕਿ ਨਾ ਕਰਦਾ ਗੁਨਾਹ ਚੂੰ ਜ਼ੀਸਤ ਬਗੋ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਰਜ ਹੈ :

ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ
ਮਾਣਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ ।

(ਰਾਮਕਲੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 882)

ਭੁਲਣ ਵਿਚਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਕੋਈ
ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਨ ਭੁਲੈ ।

(ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮ: ੧, ਅੰਗ 1344)

ਜਿਥੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਹਨਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਇਹਨਾਂ





ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਕਿਉਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ? ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੇ ਫਤਹ ਪਾਣ ਲਈ । ਇਹ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਜਿਸ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਸਰੀਰਕ ਕੈਦ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆ ਗਿਆ, ਹੁਣ ਇਸ ਕੈਦ ਤੋਂ ਰਿਹਾਈ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰੇ ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ, ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ । ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮਕ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਜਿਸ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਓਵੇਂ ਜੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਐਬਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦਿਲ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਐਬਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਦਿਲ ਤੋਂ ਫਿਟਕਾਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨੇਕ

ਕੰਮ ਕਰੋ, ਦਿਲ 'ਚੋਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (Conscience) ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਜਗਤ ਮੇਲੇ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਾਢਾ ਪੱਕਾ ਤੇ ਖੈਰਖਾਹ ਮਿੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਿੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਤੇ ਹੱਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇ ਉਲਟ ਚਲੀਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਹਾਰ ਕੇ ਸਾਡੀ ਨੇਕੀ ਬਦੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਸਲਾਹ ਦੇਣੋਂ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੇ ਤਾਂ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਜਤਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਜ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ-ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਹਾਰ ਕੇ ਚੁਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਆਦਮੀ ਬੜਾ ਅਭਾਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਚੁਪ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਉਸ ਮੋਟਰਕਾਰ ਵਾਂਗਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਪਹੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਲਹਿ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਾਦਸੇ ਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ





ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਖੇਡ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਮਨ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗਰ ਰੋਕ ਕੇ ਨੇਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਣ ਲਗਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗਰ ਹੀ ਬੁਰਾ ਮਨਾਂਦਾ ਤੇ ਜ਼ਿੱਦਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਧਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜਾਏ ਬੁਰਾ ਸਮਝਣ ਦੇ ਠੀਕ ਤੇ ਦਰੁਸਤ ਖਿਆਲ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜਾ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਕਈ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਐਬਾਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ (Justify) ਆਖਣ ਦੀ ਰੌ (Tendency) ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਧੋਖਾ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਖਸ ਆਪਣੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮਝੇ, ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਨਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾੜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਆਖਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦਲੇਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਬਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਔਗੁਣ ਪਰਖਣੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜਾ ਫੇਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀ :

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ
ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ ।
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ
ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ।

(ਕਬੀਰ, ਅੰਗ 1364)

———

ਨਾ ਥੀ ਹਾਲ ਸੇ ਜਬ ਹਮੇਂ ਅਪਨੀ ਖਬਰ,
ਰਹੇ ਦੇਖਤੇ ਗੈਰੋਂ ਕੇ ਐਬੋ-ਹੁਨਰ,
ਪੜੀ ਅਪਨੀ ਬੁਰਾਈਉਂ ਪੇ ਜੋ ਨਜ਼ਰ,
ਨਜ਼ਰੋਂ ਮੇਂ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਨਾ ਰਹਾ ।

(ਜ਼ਫਰ)

———





# ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ

ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ । ਜੋ ਆਦਮੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ ।

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਫਰਜ਼ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ? ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਆਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ਼ਕ ਵਿਚ ਜੋ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਿਆਰੇ ਦੀ, ਯਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ । ਸੱਚੀ ਮੁਹੱਬਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਯਾਰ ਦੀ, ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਗੁਰਸਿਖ ਨੇ ਇਸ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪਿਛੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਡਾ ਸਿਖ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਨਹੀਂ ।

ਆਤਮਾ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਇਸ਼ਕ ਸੰਪੂਰਨ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਤੇ ਰੱਬ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਭਗਤੀ ਦੇ ਆਦਰਸ਼, 'ਹਉਮੈ ਦੇ ਨਾਸ' ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿਖੀ ਦੇ ਅਸਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ (ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਅਖੋਂ ਓਹਲੇ ਰਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ? ਕਿਵੇਂ ਤਸੱਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਸਿਖ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਵੀ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ । ਜਿਸ ਸਿਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼, ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।





ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਵੀ ਬੜੇ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਐਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ।

ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈਰਾਨੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਾ ਕੇ ਕਦੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਾਣ ਵਿਚ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੁਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਇਕ ਭਿਖਾਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਮੰਗਤਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਦ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈਣ, ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇ । ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾਣ, ਆਪਣੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਮਾਲਕ

ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਹੈ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤਾ ਪਾਠ ਸਿਖ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤੇ ਵਡੀ ਪੂਜਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ :

ਸਿਖੀ ਸਿਖਿਆ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ।

(ਅੰਗ 465)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਮਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਟਾਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਤੇ ਗੁਰੂ ਆਸ਼ਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਆਸ਼ਕਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖ ਦੇ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ, ਆਪਣੇ ਰਾਜ਼, ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ (਼ਅਰਮ;ਕਦਪਕ) ਆਪਣੀ ਬਰਕਤ, ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਐ ਗੁਰਸਿਖ ! ਤੇਰਾ ਗੁਰੂ ਖੁਦ ਅਰੋਗ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਅਰੋਗ ਬਨਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਜੀਵਨ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭੇਦ ਸਮਝਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ-ਬੇਮੁਥਾਜ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੂਪ ਬਨਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੇਰਾ ਗੁਰੂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਉਸ ਮਰਤਬੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਿਖ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਾ ਰਹੇ ।





ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ ।
ਖਾਲਸੇ ਮਹਿ ਹਉ ਕਰਉ ਨਿਵਾਸ ।

(ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ)

———

ਆਤਮ ਰਸ ਜਿਹ ਜਾਨਹੀ ਸੋ ਹੈ ਖਾਲਸ ਦੇਵ ।
ਪ੍ਰਭ ਮਹਿ ਮੋ ਮਹਿ ਤਾਸ ਮਹਿ ਰੰਚਕ ਨਾਹਨ ਭੇਵ ॥

(ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ)

ਹਰਿ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੋ ਹਰਿ ਜੇਹਾ ।
ਭੇਦੁ ਨ ਜਾਣਹੁ ਮਾਣਸ ਦੇਹਾ ।

(ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ)
(ਅੰਗ 1075)

———

# ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਆਲ

ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਕ ਪਾਸੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਖਲ ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ :

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ।
ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 279)

ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੋ ਆਪਿ ।
ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ।

(ਗਾਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 281)

ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਰਾਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪੇ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਉਹ ਕਰਵਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਮਨੁਖ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ।

ਜੋ ਹਰਿ ਲੋੜੇ ਸੋ ਕਰੇ ਸੋਈ ਜੀਅ ਕਰੰਨਿ ।

(ਮਾਝ ਮ: 5, ਅੰਗ 134)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਉਹੋ





ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਨਾਂ ਤੋਂ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ :

ਕਾਠ ਕੀ ਪੁਤਰੀ ਕਹਾ ਕਰੈ ਬਪੁਰੀ
ਖਿਲਾਵਨਹਾਰੋ ਜਾਨੈ ।
ਜੈਸਾ ਭੇਖੁ ਕਰਾਵੈ ਬਾਜੀਗਰੁ
ਓਹੁ ਤੈਸੋ ਹੀ ਸਾਜੁ ਆਨੈ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 206)

ਇਨਸਾਨ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ । ਇਸ ਨੂੰ ਖਿਲਾਵਨ ਵਾਲਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਵਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਵੀ ਖੂਬ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਕਿ ਐ ਇਨਸਾਨ, ਉਠ ਉਦਮ ਕਰ, ਮਿਹਨਤ ਕਰ, ਨੇਕ ਬਣ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ, ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ।ਮਨੁਖ ਜਨਮ ਤੈਨੂੰ ਵੇਹਲੇ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਉਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇ, ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ, ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾ, ਦਸਾਂ ਨਵ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਵੀ ਕਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਵੇਹਲੇ, ਨਿਕੰਮੇ ਤੇ ਹੱਡ-ਹਰਾਮੀ ਬਣਨ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ।

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ

ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚ ।
ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲੁ
ਨਾਨਕ ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ ।

(ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: 5, ਅੰਗ 522)

ਸੁਣਿ ਸਖੀਏ ਮਿਲਿ ਉਦਮੁ ਕਰੇਹਾ
ਮਨਾਇ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਕੰਤੈ । (ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 249)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 286)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮੁਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ।

(ਜਪੁਜੀ – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ)

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ।
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ । (ਮ: ੧, ਅੰਗ 1245)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿਦ ।
ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 295)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ।
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 262)

ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਉਕਤ ਦੋਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਉਤੇ ਖਾਸਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਸਲ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਕ





ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ :

ਘਾਲ ਨਾ ਮਿਲਿਓ ਸੇਵ ਨਾ ਮਿਲਿਓ
ਮਿਲਿਓ ਆਇ ਅਚਿੰਤਾ ।

(ਧਨਾਸਰੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 672)

ਤਾਂ ਫਿਰ –

ਸੁਣਿ ਸਖੀਏ ਮਿਲਿ ਉਦਮੁ ਕਰੇਹਾ
ਮਨਾਇ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਕੰਤੈ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 249)

ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਕੀਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਜਤਨ ਕਰੀਏ, ਕਿਉਂ ਮੁੱਸ਼ਕਤਾਂ ਘਾਲੀਏ, ਕਿਉਂ ਮਥੇ ਰਗੜੀਏ, ਕਿਉਂ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੀਏ, ਕਿਉਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰੀਏ, ਸੇਵਾ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਉਕਤ ਦੋਵੇਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (stages) ਦੇ ਸਿਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੇ ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਾਲਾ ਫਰਕ ਹੈ ।

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਾਸ ਮਰੀਜ਼ ਵੇਖਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀਆਂ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਭਾਸੇਗਾ । ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੇਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਬਰਫ ਰਖਣ

ਲਈ ਹਿਦਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਸਣਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭੀ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਵੀ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਵੀ ਇਕੋ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ । ਇਕ ਦਵਾਈ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹੋ ਦਵਾਈ ਦੂਸਰੀ ਮਰਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਖੀਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਬਰੇ (ਫਨੀਅਰ ਸੱਪ) ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਅਜ ਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਕਸੀਰ ਦਾ ਅਸਰ ਰਖਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਸਵੈ-ਵਿਰੋਧਤਾ (Self-contradiction) ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਕਾਹਲੇ ਪੈ ਕੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ (Religion) ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ





ਚਾਹੀਦੀ । ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਉਹੋ ਹੀ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਗਲਤੀ ਕਿ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਰੇਗਾ । ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬੀ.ਏ. ਪਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਹਿਲੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਤੇ ਨਿਰਾਸ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਅੰਤਮ ਸਚਾਈ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਯੂਸ ਕਰੇਗੀ । ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਚ ਦੀ ਅੰਤਮ ਖੋਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ :

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ।
ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5, ਅੰਗ 281)

ਜਾਂ

ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹੋਇਆ
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਇਕੋ ।

(ਆਸਾ ਮ: 8, ਅੰਗ 449)

ਪਰ ਇਹ ਮਹਾਂ ਸਚਾਈ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਆਵੇ ? ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਹੀ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਲੋਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੀ ਛੇਕੜਲੀ ਪੌੜੀ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆਂ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ

ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਵਿਉਂਤ (Programme & design) ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪੱਤਾ-ਪੱਤਾ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ, ਆਪਣੀ ਘਾਲ, ਆਪਣੇ ਜਤਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੁਕਮ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਤੀਕਏ ਵਿਚ ਵੇਹਲਾ, ਨਿਕੰਮਾ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਸ਼ਾਕਰ ਤੇ ਹੱਡ ਹਰਾਮੀ ਬਣ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ।

ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਭਾਣੇ ਦੀ ਲਿਾਸਫੀ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਘਟਨਾ (Inner phenomena) ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਵੀ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸੁਤੰਤ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਆਪ ਘੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਜੀਵ ਨੂੰ ਫੁਰਨੇ (Thought waves) ਬ੍ਰਹਮ (Cosmic Inteligence) ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਔਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜੀਵ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਨਾ ਦਿਸਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ (Thought waves) ਦਾ ਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ (Thought waves) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਕਾਇਮ ਹੈ । ਜੋ ਕੁਝ ਇਨਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ





ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਉਤਪਤੀ ਕਿਸੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਅਸਥਾਨ (Unknown & unseen region) ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੀਵ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਅਗੋਚਰ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਫੁਰਨਿਆਂ (Thought waves) ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਅਗੋਚਰ ਹਸਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨਿਆਂ (Thought waves) ਦਾ ਆਪ ਕਰਤਾ ਹੈ ।

ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬੁਲਬੁਲੇ ਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਛੋਹਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਤੋਂ ਇੰਜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੇ ਹਵਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਲਬੁਲੇ ਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਭਾਵੇਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਮਾਲੂਮ ਹਊਮੈ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਢੰਗ (Psychology of thinking) ਕੀ ਹੈ ? ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਘਟਨਾ (Phenomena) ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ? ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸੋਚਦੇ ਸੋਚਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ-ਮਾਲੂਮ ਸੋਮੇ (Source) ਤੋਂ ਇਕ ਖਿਆਲ (Flash of idea) ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਇਨਸਾਨੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾਨੀ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਰ ਕੇ ਰਖ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਕਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰ ਲੀਤੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਹੈ ।' ਅਸਲ ਖਿਆਲ

(Ideas) ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਮਾਲੂਮ (Unknown region) ਪਾਸਿਓ ਔਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਨਸਾਨੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਕੇ ਵਲ ਤਰਜਮਾਨੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚੋਂ ਆ ਰਹੇ ਖਿਆਲਾਂ (Ideas of flashes) ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿਤ (development ) ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਵਲ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਘੜਦਾ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਪ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪ ਟਾਈਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਉਦੋ. ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਟਾਈਪ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗ ਖੁਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਇਕ ਆਰਗਨ (Organ) ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪਿਛੇ ਬਿਰਾਜ ਰਹੀ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਲੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ । ਬ੍ਰਹਮ ਜਾਂ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਫੁਰਨਿਆਂ (Ideas) ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਬਚਨ:

'ਜੋ ਹਰਿ ਲੋੜੇ ਸੋ ਕਰੇ ਸੋਈ ਜੀਅ ਕਰਨਿ ।'

(ਮਾਝ ਮ: 5, ਅੰਗ 134)

ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਭਾਸਣਗੇ, ਅਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸੀ ਬਣ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹੋ ਘਟਨਾ (Phenomena) ਵਰਤਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਚਾਈ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਨਿਸ਼ਚਾ ਆ ਜਾਵੇਗਾ,





ਪਰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਣੀ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਸਾਲਹਾ ਸਾਲ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਦੇ, ਜੋ ਕਿ 95 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਇਹੋ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਬਜਾਏ ਧਰਮ (Religion) ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਲ ਲਗਾਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਤੇ ਆਸਾਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਜਾਏ ਫਿਲਾਸਫਰ ਬਣਨ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਔਣ ਦੀ ਸਬਰ ਤੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

---

# ਗੁਰਮੁੱਖ ਤੇ ਮਨਮੁੱਖ

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge) ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਜੋ ਅਗੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵਲੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ । ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ (Knowledge) ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ । ਜੋ ਸ਼ਖਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਗੇ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ (Enquiry) ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਮਝੇਗਾ, ਫਿਰ ਜਾਚੇਗਾ, ਫਿਰ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗਾ ।

ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰਾਗੀ ਜਾਂ ਰਾਗ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਰਾਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ।

ਗੁਰਮੁਖ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਔਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤੋਲਦਾ ਤੇ ਜਾਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ।





ਜੇ ਕੋਈ ਰਾਗ ਸਿਖਣ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਰਾਗੀ ਪਾਸੋਂ ਰਾਗ ਸਿਖਣ ਦੀ ਇਛਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਗੀ ਦਸੇ ਕਿ ਰਾਗ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਸਤ ਸੁਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਾਗੀ ਦੇ ਬਚਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਆਖੇ ਕਿ ਸਤ ਸੁਰਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਤ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਬਾਤ ਉਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਕਰੇਗਾ ਵੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ।

ਗਿਆਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਪਾਸ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਅਤੇ ਨਾ ਤੋੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਂਧੀ, ਗੁਰਮੁਖ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ, ਇਤਰਾਜ਼ ਤੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਮਨਮੁਖ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਫਰਕ ਏਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖ ਵਿਚ ਇਹ ਜਿਗਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਜਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖੇ ।

ਗੁਰਮੁਖ ਉਹ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੰਕੇ ਜਾਂ ਭਰਮ ਉਤਪੰਨ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਨਸਾਨੀ ਫਿਤਰਤ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਬਾਤ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿਚ ਉਡੀਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬੜੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਰਦਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦਸੇ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਫਤ ਦਾ ਸਦਕਾ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਭ ਸ਼ੰਕੇ, ਸਭ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੋਏ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖ ਵਿਚ ਉਡੀਕਣ ਦਾ ਮਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਮੇਰੇ ਭਰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਹੋਣ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਵਿਗਿਆਨਕ (Scientific) ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਰਾਗ ਸਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਸਤ ਹੀ ਸੁਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਉਸਤਾਦ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਰਜ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਰਾਗ ਦੀਆਂ ਸਤ ਹੀ ਸੁਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਪਿਆ ਆਖੇਗਾ ਕਿ ਰਾਗ ਦੀਆਂ ਸਤ ਸੁਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਪਰ ਰਾਗ ਸਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਵੇ?

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਵਤੀਰਾ (Attitude) ਗਲਤ ਤੇ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ (Unscientific) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਹੀਨ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕੋਰੇ ਦਾ ਕੋਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨੀ





ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਘਾਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਕੇ ਥੋੜੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਮਿੰਟ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੁੰਦਰ ਤਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਮਲਾਹ (Expert in the art of navigation) ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਆਪਣੀ ਹੱਤਕ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਮਨਮੁਖ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੰਵਰ ਵਿਚ ਫਸਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੁਬਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਗੁਰਮੁਖ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ, ਹਵਾਵਾਂ, ਝੱਖੜਾਂ ਤੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਗੁਰਦੇਵ ਮਲਾਹ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚੀਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

'ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੇ ਸੰਸਾਰੇ ।
ਗੁਰ ਕੈ ਤਕੀਐ ਨਾਮਿ ਅਧਾਰੇ ।'

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩)

---

# ਭਾਣਾ

(੧)

ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ 'ਭਾਣੇ' ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲਤ ਅਰਥ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਭ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਦੁਖਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ, ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਮੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ 'ਹੁਕਮ' ਜਾਂ 'ਭਾਣਾ' ਆਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । 'ਭਾਣੇ ਦੇ ਐਸੇ ਅਰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦੁਖਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ, ਥੋੜ, ਚਿੰਤਾ, ਸੋਗ ਆਦਿ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਸਮਝਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਤੋਂ ਬੜੀ ਬੇ-ਖਬਰੀ ਹੈ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਸਬੰਧੀ ਇੰਜ ਦਸਿਆ ਹੈ :

ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ
ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ ।

(ਜਪੁਜੀ-ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ)

ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ।
ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ।
ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ।





ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: 5)

ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੋਗ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5)

ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ।

(ਗਉੜੀ ਮ: 5)

ਕਉੜਾ ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਨੈ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨੈ
ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰੇ ।

(ਸੂਹੀ ਮ: 5)

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਕਤ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਦੁਖ ਤੇ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਥੋੜ, ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਅਗਰ ਉਹ ਐਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਢਾਡਾ ਨਿਰਦਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ।

ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ । ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਇਕ ਬਾਪ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੁੱਤਰ ਹਨ । ਬਾਪ ਲੱਖਾਂ ਪਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋਂ ਜੇਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਲਖ ਰੁਪਿਆ ਦੇ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਬੇਟਾ, ਏਸ ਰੁਪਏ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਸੁਖੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਰੋ । ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ

ਸਮਝਦਾਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈ ਕਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖੀ ਬਣ ਜਾਵੋ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਖ ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਿਤੇ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੁਪਿਆ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਿਤੇ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ । ਜਦ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਏਹਨਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਗੰਭੀਰ, ਸਿਆਣਾ ਤੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਰੁਪਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਨ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਖੀ ਬਣੋ, ਚਾਹੇ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਵੋ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖੀ ਵਸਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ । ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਿਤੇ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਪੁੱਤਰ, ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ । ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ, ਰੇਸਾਂ ਤੇ ਲਾਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਮਗਰੋਂ ਨਿਰਧਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰਾ ਪੁੱਤਰ ਪਿਤਾ ਦੇ





ਰੁਪਏ ਨਾਲ ਅਯਾਸ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਯਾਸ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਰਾਬਖੋਰੀ ਤੇ ਵਿਭਚਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਥਾਜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰੁਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਤੀਸਰਾ ਪੁੱਤਰ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਆਮਦਨ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਸਕੇ । ਛੋਟਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਅਕਲ ਵਧਾਊ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ, ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਾ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਚੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਢਾਲਦਾ, ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੇਹਤ ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦਾ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਿਤਾ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਪੁਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੁਪਿਆ ਦਿਤਾ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦਿਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸੁਖੀ ਬਣਨ । ਤਿੰਨਾਂ ਪੁਤਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ । ਇਕ ਨੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਰਾਏ ਲੈਣੀ ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਝੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਵਰਤਣੀ । ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਰੁਪਿਆ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖੀ ਨਾ ਬਣ ਸਕੇ, ਪਿਤਾ ਦੀ ਰਾਏ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਖੀ ਰਿਹਾ । ਜਿਹੜੇ ਸੁਖੀ ਨਾ ਬਣ ਸਕੇ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਖੀ ਨਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦਾ ਜ਼ਿਮੇਂਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਕੀ

ਇਕ ਦੇ ਨਿਰਧਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਪਿਤਾ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਦੋਬਦੀ ਐਸੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਕੀ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਖੁਟ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੇ ਅਤੁਟ ਭੰਡਾਰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਨਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਦਾ ਤੋਂ ਇਹੀ ਇਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪੁਤਰ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ, ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੋਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਤੇ ਬਜਾਏ ਸੁਖੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਖੁਦ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬੇ-ਸਮਝੀ ਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ ।

ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ 'ਮਨ-ਮੁਖ' ਤੇ 'ਗੁਰ-ਮੁਖ' ਦਾ ਵਡਾ ਫ਼ਰਕ ਹੀ ਇਹ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਮਨ-ਮੁਖ' ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਗੁਰਮੁਖ' ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਕਰ ਕੇ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਤਗੁਰ ਤੇ ਜੋ ਮੁਹ ਫੇਰਹਿ ਮਥੇ ਤਿਨ ਕਾਲੇ ।
ਅਨਦਿਨੁ ਦੁਖ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਜੋਹੇ ਜਮ ਜਾਲੇ ।
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੈ ਸੰਸਾਰੇ॥





ਗੁਰ ਕੈ ਤਕੀਏ ਨਾਮਿ ਅਧਾਰੇ॥ (ਅੰਗ 119)

(2)

ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਰਜ਼ਾ ਦੇ ਅਰਸ਼ੀ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਪੱਕੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਆਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮ ਇੱਛਾ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਓਹੀ ਗੁਰਮੁਖ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਸਚਾ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਖੇਡ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ (1) ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ, (2) ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੈ, (3) ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਸ ਦਾ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਚਿੰਤਕ ਹੈ, (4) ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਸ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, (5) ਉਸ ਨੂੰ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਐਨੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਜਿਤਨੀ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਹੈ, (6) ਉਸ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਲਾ ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੋ, ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇ, (7) ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਉਹ ਗਲ ਚੰਗੀ ਲਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ ।

ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਇਸ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹਰੇਕ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰਮਾਤਮ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਰਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬੇ ਸਮਝ ਮਿੱਤਰ ਸਵੇ-ਧੋਖੇ (ਅੰਧਕਾਰ) ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿਚ ਧਕੇਲਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਖ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿਚ ਫੱਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਾਚਾਰੀ, ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਭਾਣਾ (ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਇੱਛਾ) ਸਮਝਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਅੱਛਾ, ਰੱਬ ਦਾ ਭਾਣਾ", "ਅੱਛਾ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਜਿਵੇਂ ਤੇਰੀ ਇੱਛਾ ਹੈ"। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਅਵੱਸਥਾ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਕੇ ਲਾਚਾਰੀ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਇੱਛਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਿਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਲਾਚਾਰੀ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਮੋਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਥੇ ਮਜਬੂਰੀ ਲਾਚਾਰੀ ਜਾਂ ਇਜ਼ਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿਚ ਨਿਡਰਤਾ, ਸਥਿਰੱਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼





ਪ੍ਰੱਤਖ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇਜ਼ਤ ਦਾ, ਲਾਚਾਰੀ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬੰਦਾ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਿਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਦੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਯੋਗ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੱਤੇ ਤਵੇ ਤੇ ਬਲਦੀ ਰੇਤ ਉਦੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਹਜ਼ੂਰ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਮਸ਼ਕ ਜਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਅਤੇ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਆਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਮਝੇ ਗਏ :

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ।
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ।

(ਆਸਾ ਮ: 5)

ਹਜ਼ਰਤ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ, ਪਰ 'ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਤੋਂ ਅਜੇ ਨੀਵੇਂ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਅਸਹਿ ਤਸੀਹੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੇਖ ਕੇ ਰੱਬੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ੋਕ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲਗੇ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਅਸਲੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਰਚੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ 'ਗੁਰਮੁਖ' ਮੁਸਕਰਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਜ਼ਰਤ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਦਸਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਸੀ ਕਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜੀ ਸੁਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਾਰ

ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਖਿੱਚਾਂ, ਸਭ ਚੋਭਾਂ, ਸਭ ਸਖਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਾਂਗ ਅਲੇਪ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਸੀ ਸੁਰਤ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ 'ਮੌਤ' ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਤਸਲੀਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਹੱਦ ਜਾਂ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਕਰਤਾਰ ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਲਈ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਦ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਰਖੀ ਕਿ ਜਾਂ ਉਹ ਗਊ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਤਲ ਹੋ ਕੇ, ਮੌਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ (ਉੱਚੇ) ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲੋਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ, ਮੋਈ ਗਊ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦਾ (ਨੀਵਾਂ) ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ 'ਭਾਣੇ ਦੀ ਉਚ ਅਵਸਥਾ' ਦੇ ਅਜੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਐਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਗਤ ਵਛਲ ਅਤੇ ਭਗਤ ਰਖਸ਼ਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ 'ਸੁਲਹੀ ਖਾਨ' ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਗਤ-ਰਖਸ਼ਕ ਸੁਭਾ ਜਾਂ ਅਸੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ । ਇਸ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਆਪ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ :

ਸੁਲਹੀ ਤੇ ਨਾਰਾਇਣ ਰਾਖੁ ।
ਸੁਲਹੀ ਕਾ ਹਾਥੁ ਕਹੀ ਨਾ ਪਹੁਚੈ
ਸੁਲਹੀ ਹੋਇ ਮੂਆ ਨਾਪਾਕੁ ॥ਰਹਾਉ॥





ਕਾਢਿ ਕੁਠਾਰੁ ਖਸਮਿ ਸਿਰੁ ਕਾਟਿਆ ।
ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਗਇਆ ਹੈ ਖਾਕੁ ।
ਮੰਦਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਪਚਿਆ
ਜਿਨਿ ਰਚਿਆ ਤਿਨਿ ਦੀਨਾ ਧਾਕੁ ।
ਪੁਤ੍ਰ ਮੀਤ ਧਨੁ ਕਿਛੂ ਨ ਰਹਿਓ ਸੁ
ਛੋਡਿ ਗਇਆ ਸਭ ਭਾਈ ਸਾਕੁ ।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਬਲਿਹਾਰੀ
ਜਿਨਿ ਜਨ ਕਾ ਕੀਨੋ ਪੂਰਨ ਵਾਕੁ ।

(ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ 5)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਰਤ ਯਸੂ ਮਸੀਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਾਬੇ ਅੱਟਲ ਜੀ ਵਾਂਗਰ ਮੋਏ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ 'ਭਾਣੇ' ਦੀ ਉਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਨ ਵਿਚਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਭਗਤ ਰਖਸ਼ਕ ਤੇ ਬਿਰਦ ਪਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਜਦ ਅਖੀਰ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਕਮਾਲ ਜਾਂ ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਦੇ ਦਿਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਮੌਤ ਦੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚੋਂ ਅਡੋਲ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਿਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਜਗਤ-ਜਵੀਨ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਏ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ, ਹਰੀ-ਜਨ ਮੌਤ ਤੋਂ ਉਤੇ, ਹਰੀ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਮੋਇਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਆਪ ਮੌਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚੋਂ ਅਡੋਲ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਆਮ ਗੁਰਸਿਖ ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਸਮਝਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਜਾਂ ਉਤਾਵਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 'ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਉਸ ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਕਮਾਈ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ । ਜਿਵੇਂ ਐਮ.ਏ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਖਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਵੇ ' ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਉਹਨਾਂ ਆਤਮਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸਾਰੀ ਵਿਦਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੋਵੇ । ਚੌਥੀ-ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਐਮ.ਏ. ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਜੇ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਐਮ.ਏ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਉਤੇ ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਉਹ ਆਪੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰ-ਇਛਿਆ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਟੀਸੀ ਹੈ । ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਬੜੀ ਉਪਮਾ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਬਦੋ-ਬਦੀ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਡਲ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਗਲ ਵਿਚ ਮਾਰ ਕੇ ਚਾਹੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮ.ਏ. ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਐਮ.ਏ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਮਿਲੇ ।

'ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਅਖੀਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਖੇਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਗੁਰਮੁਖ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਭ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਲਵੇ





ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲੋਂ ਫਿਕਿਆਂ ਤੇ ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਚੁਕੇ । ਭਾਣੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਰਿਧੀ ਸਿਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਆਪਾ' ਤੇ 'ਆਪੇ' ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਫਿਕੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸੋ ਭਗਤ ਸੋ ਤੱਤੁ ਗਿਆਨੀ ।
ਜਿਨ ਕਉ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਏ ।

(ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩)

(੩)

ਭਾਣੇ ਦੇ ਅਖਰੀ ਅਰਥ ਹਨ 'ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਉਣਾ'। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾਵੇ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਵੇ । ਲੇਖ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਏਹੋ ਭਾਂਵਦਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹੇ । ਆਓ, ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸੰਬਧੀ ਕੀ ਭਾਂਵਦਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ? ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਸਬੰਧੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

'ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ।
ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ।
ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ।
ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ।
ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ।
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ।
ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖ ਵਡਭਾਗੀ ਹੇ ।
ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ।
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ਸਮਾਰੈ ।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ 5)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਸਿਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕੋ ਹੀ ਇਛਿਆ ਦਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਖੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਰਨ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਰੂਪ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਜਾਂ 'ਭਾਣੇ' ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਐਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੋ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਉਠਾਣਾ ਜੀਵ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਤੇ ਮੰਦ ਭਾਗ ਹਨ ।

ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ 'ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਆਉਣ' ਦੇ ਅਰਥ ਇਹੋ ਹਨ ਕਿ ਸਿਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾਵੇ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਵੇ । ਸਿਖ ਦੀ ਅਸਲ ਭਲਾਈ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਿਖ ਦੀ





ਭਲਾਈ ਦਿਸੇ ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਡਾਹਢਾ ਭਾਵੇ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਵੇ ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿਖ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਦਿਤਾ ਹੈ :

ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ
ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ।
ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ
ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰਿ ਨਾਵੈ ।
ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ
ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ ।
ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ
ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ।
ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ।
ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ।
ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ

ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ।

ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਤਿਗੁਰ ਉਸ ਸਿਖ ਤੇ ਡਾਢੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਯਾਦ ਰਖ ਸਕੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪ ਜਪੇ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਪਾਵੇ । ਐਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਡਾਢਾ ਭਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਐਸਾ ਗੁਰਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ 'ਭਾਣੇ' ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜੋ ਕੁੰਜੀ ਜਾਂ ਭੇਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਣੀ । ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰਸਿਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਖੜੀ ਤੋਂ ਬਿਖੜੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚੋਂ ਅਡੋਲ ਤੇ ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਬਣਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ।

(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩)

ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ
ਤਿਸੁ ਵਡਿਆਈ ਵਡੀ ਹੋਇ

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩)

'ਅਨਦ ਖਸਮ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੀਉ ।'





# ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ

ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਦੋਹਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵੈਰੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਂਧੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਐਸੇ ਰੋੜੇ ਅਟਕਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਤਮਕ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਹਰ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਵਡੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਹੋਰ ਇਲਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇਲਮ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੈ । ਹੋਰ ਇਲਮਾਂ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਹੋਇ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਅਲਹਿਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮਕ ਇਲਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਭ ਇਲਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਇਕ ਚੰਗਾ ਗਵੱਈਆਂ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਵਪਾਰੀ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਇਨਸਾਨ

ਨੂੰ ਕਰੀਬਨ ਵੀਹ-ਪੰਝੀ ਵਰ੍ਹੇ ਖਰਚ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਵੀਹ-ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਦੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਗਵੱਈਆ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਦਰਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਵਰਗੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਰਾਤ ਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਲਈ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੋਰ ਜਾਂ ਰੋਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਲਈ ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਅਧੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਖਿਆ ਹੈ ।

ਅਧੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਿਮਰਨ ਦਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿਖੇ ਸੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨਾ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਪਾਂਧੀਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।





ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ 'ਨਹੀਂ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਖਿੱਚਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਉਦਮ ਵਿਚ ਔਕੜਾਂ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਆਤਮ ਮਾਰਗ' ਬੜਾ ਕਠਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉਚੇ ਮਰਾਤਬੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲਈ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਜਦ ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ ? ਕੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਲੋੜੀਦਾ, ਕੀ ਤੂੰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਹੈਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਇਕ ਐਸੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਪੈਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦਾ, ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ । ਅਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਈ ਹੈ, ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਦੀ ਹੈ, ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ।' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਹੁਜਤਾਂ ਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਮਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਨਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਨ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਆਰਜ਼ੀ ਸੁਖ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਸੁਖ ਦੀ ਪਰਬਲ ਇਛਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਸੁਖ ਵਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਐਸੇ ਮਿੱਤਰ 'ਸੁਸਤੀ' ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਡਾ ਸ਼ਤਰੂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਚਾਲ ਤੋਂ

ਬਚ ਕੇ ਗੁਰੂ ਆਸਰੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਜਿਹੜੇ ਸੁਭਾਗੀ ਮਿੱਤਰ 'ਸੁਸਤੀ' ਵਰਗੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸ਼ਤਰੂ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਤੁਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਵੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ 'ਕਾਹਲੀ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਸਤੀ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਆਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੇ ਤੂੰ ਕਾਫੀ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾਫੀ ਕੰਠ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈਂ, ਰੋਜ਼ ਰਾਤੀਂ ਵੀ ਉਠਦਾ ਹੈਂ, ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਪਰ ਤੈਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤੇਰੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਜੇ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਤੈਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਭੈ ਅਜੇ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦਸ ਫੇਰ ਤੇਰੀ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਘਾਲ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਪੁਚਾਇਆ ? ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਭੀ ਛਡੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨਮਾਨੀ ਮੌਜ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਤੀ, ਪਰ ਬਣਿਆ ਕੀ ਹੈ ? ਫਾਇਦਾ ਕੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ, ਮੌਤ ਦਾ ਸਹਿਮ ਅਜੇ ਵੀ





ਕਾਇਮ ਹੈ । ਇਹ ਪਾਸਾ ਹੀ ਬੜਾ ਬਿਖੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਉਤੇ ਤੇਰੇ ਵਰਗੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਅਗੇ ਨੂੰ ਕਾਹਦੀ ਆਸ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਜਦ ਮਨ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮੁਖ ਜਾਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਦਾ ਦਿਲ ਢਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਗੁਰਸਿਖ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਫਰੇਬ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਅਗਰ ਉਮਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਹੋਵੇਗਾ । ਗੁਰਸਿਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਤਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ. ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਰਸ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੇੜਾ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਬਰਫ਼ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਪਹਾੜ ਵਲ ਜਾਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਆਖੀਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪ੍ਰੇਮ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਅਡੋਲਤਾ, ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਸਤਿਕਾਰ ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪੇ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸ ਦਾ ਹਲਤ ਪਲਤ ਸੌਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਹਰ ਪਾਸਿਉਂ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਦੋ ਵਡੇ ਸ਼ਤਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਜ਼ਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ 'ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਕਾਹਲੀ' ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਐਸਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ ।

'ਸਗਲ ਸਿਆਨਪ ਛਾਡਿ ।
ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕ ਸਾਜਿ ।'
ਰੋਹੁ ਸਾਵਧਾਨ ਆਪੁਨੇ ਗੁਰ ਸਿਉ ।
ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ
ਪਾਵਹਿ ਸਗਲ ਨਿਧਾਨ ਗੁਰ ਸਿਉ ।

———

ਹਰਿ ਸੇਵਹੁ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ
ਢਿਲ ਮੂਲਿ ਨ ਕਰਹੁ
ਜਿਤੁ ਅਸਥਿਰੁ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਹੋਵਹੁ ।

———

ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਬੇ ਕੀ ਲਾਲਸਾ ।





ਤਾ ਤੇ ਆਲਸੁ ਕਹਾ ਕਰਉ ਰੀ ।

———

ਉਦਮੁ ਕਰਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ
ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ।
ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਸੁਖ ਹੋਵਹਿ ।
ਦੂਖ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਜਾਇ ।

———

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ
ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ ।
ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲੁ
ਨਾਨਕ ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ ।

———

# ਸਿਖ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਈ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਨਹੀਂ । ਸਾਡਾ ਨੌਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਨੌਕਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਛਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਨੌਕਰ ਹੀ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਪੁਤ੍ਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡਾ ਪੁਤ੍ਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਖ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਐਸਾ ਅਜੀਬ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਣਾ ਸਿਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਖਤਿਆਰ ਵਿਚ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਸਿਖ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕੇ ।

ਪਹਲਿ ਪਹਿਲ ਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਣ :

(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ 5)

ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗੀ ਤਿਸੁ ਸਚ ਸਿਉ।





ਮਰੈ ਨਾ ਆਵੈ ਜਾਇ । ਨਾ ਵੇਛੋੜਿਆ ਵਿਛੁੜੈ
ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ।
ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ
ਸੇਵਕ ਕੈ ਸਤ ਭਾਇ ।
ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਨਿਰੰਜਨੋ
ਗੁਰਿ ਮੇਲਾਇਆ ਮਾਇ ।
ਭਾਈ ਰੇ ਮੀਤੁ ਕਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ।
ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਰੀਤਿ ਧ੍ਰਿਗੁ
ਸੁਖੀ ਨ ਦੀਸੈ ਕੋਇ । ੧ । ਰਹਾਉ ।
ਦਾਨਾ ਦਾਤਾ ਸੀਲਵੰਤੁ
ਨਿਰਮਲੁ ਰੂਪੁ ਅਪਾਰੁ ।
ਸਖਾ ਸਹਾਈ ਅਤਿ ਵਡਾ
ਊਚਾ ਵਡਾ ਅਪਾਰੁ ।
ਬਾਲਕੁ ਬਿਰਧਿ ਨ ਜਾਣੀਐ
ਨਿਹਚਲੁ ਤਿਸੁ ਦਰਵਾਰੁ ।
ਜੋ ਮੰਗੀਐ ਸੋਈ ਪਾਈਐ
ਨਿਧਾਰਾ ਆਧਾਰੁ । ਜਿਸੁ ਪੇਖਤ ਕਿਲਵਿਖ ਹਿਰਹਿ
ਮਨਿ ਤਨਿ ਹੋਵੈ ਸਾਂਤਿ ।
ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ
ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਂਤਿ ।
ਗੁਣ ਨਿਧਾਨੁ ਨਵਤਨੁ ਸਦਾ

ਪੂਰਨ ਜਾ ਕੀ ਦਾਤਿ ।
ਸਦਾ ਸਦਾ ਆਰਾਧੀਐ।
ਦਿਨੁ ਵਿਸਰਹੁ ਨਹੀ ਰਾਤਿ ।
ਜਿਨ ਕਉ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ
ਤਿਨ ਕਾ ਸਖਾ ਗੋਵਿੰਦੁ ।
ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਅਰਪੀ ਸਭੋ
ਸਗਲ ਵਾਰੀਐ ਇਹ ਜਿੰਦੁ ।
ਦੇਖੈ ਸੁਣੈ ਹਦੂਰਿ ਸਦ ਘਟਿ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਰਵਿੰਦੁ ।
ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਨੋ ਪਾਲਦਾ।
ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਬਖਸਿੰਦੁ ।

(ਅੰਗ ੪੬-੪੭)

ਤਾਂ ਸਿਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਕਤ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਰੀਝ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਰੀਝ ਪਰਬਲ ਤੇ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਖ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਰੀਝ, ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਮਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਰੂਪ ਵਟਾਂਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਿਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸੇਵਕ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜਗਤ ਵਿਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਰਮਿਆ ਜਾਣ ਕੇ ਜਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਮਿਤ ਅਤੇ





ਸਭ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ :

ਸੇ ਭਗਤ ਹਰਿ ਭਾਵਦੇ
ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਾਇ ਚਲੰਨਿ । (ਅੰਗ 233)

---

ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਸੇਵਾ ਕਰਨਿ
ਜੀਵਤ ਮੁਏ ਰਹੰਨਿ । (ਅੰਗ 233)

---

ਐਸੀ ਸੇਵਕੁ ਸੇਵਾ ਕਰੈ ।
ਜਿਸ ਕਾ ਜੀਉ ਤਿਸ ਆਗੈ ਧਰੈ । (ਅੰਗ 661)

---

ਸਾਹਿਬ ਭਾਵੈ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ।
ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਦਰਗਹਿ ਪਾਵੈ ਮਾਣੁ । (ਅੰਗ 661)

---

ਨਾਨਕ ਸੇਵਕੁ ਸੋਈ ਆਖੀਐ ।
ਜੋ ਸਿਰੁ ਧਰੇ ਉਤਾਰਿ । (ਅੰਗ 1247)

---

ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ ।
ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਪਰਮ ਪਦ ਪਾਈ । (ਅੰਗ 292)

ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਸੇਵਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ

ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮਝਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹੋ ਕਿ ਫੇਰ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖ ਨੂੰ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸੇਵਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ । ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜ਼ਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਕੇ ਵੇਖ, ਉਹ ਤੇਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨਹੀ;̇ ਤੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਦੋਸਤ ਹੈ । ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸੇਵਕ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੇਵਕ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਸਭ ਕੰਮ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੋਈ ਆਦਰਸ਼ਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ । ਮਾਲਕ ਤੇ ਚਾਕਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲੋ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚੰਗੇਰਾ ਹੈ । ਤੂੰ ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ, ਪੱਕਾ ਦੋਸਤ ਸਮਝਿਆ ਕਰ । ਤੂੰ ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਨਾ ਕਰ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਚਾ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਖੈਰਖਾਹ ਸਮਝਿਆ ਕਰ ਉਹ ਤੇਰਾ ਹੁਣ ਸਾਹਿਬ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਸਗੋ. ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਸੇਵਕ ਤੋਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ:

ਡਰਿ ਡਰਿ ਮਰਤੇ ਜਬ ਜਾਨੀਐ ਦੂਰਿ ।
ਡਰੁ ਚੂਕਾ ਦੇਖਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5)

ਇਹ ਕਿਨੇਹੀ ਚਾਕਰੀ
ਜਿਤੁ ਭਉ ਖਸਮ ਨ ਜਾਇ (ਮਹਲਾ ੨)

———





ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਸੇਵਕ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਉਚਿਆਂ ਚੁਕ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਲਵਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਅਤੇ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਹਨ । ਦਿਨ ਰਾਤ ਉਸ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸ਼ੁਭ ਫੁਰਨੇ ਭੇਜ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋ. ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਦੇਖ ਕੇ ਬੜੀ ਅਸਚਰਜ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜਦ ਗੁਰਸਿਖ ਸਮਰਥ, ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸਭ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਤਸੱਲੀ, ਅਜੀਬ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਨਿਰਭੈਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਇਤਨੀ ਖਬਰਗੀਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਇਛਿਆ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ! ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਕ ਤੋਂ ਚੁਕ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ । ਮੈਂ ਤੇ ਇਸ ਪਦਵੀ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਦਾਸ ਹਾਂ । ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਨਿਮਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਤ੍ਰਤਾਈ ਦਾ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ ਡਾਹਢਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਸੇਵਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈਂ । ਇਹ ਤੇਰੀ ਕੀ ਅਸਚਰਜ ਲੀਲ੍ਹਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਡਾਹਢੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਡਾਹਢੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਸਮ

ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ 5
ਮੀਤੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਹਮ ਮਾਨਾ ।
ਮੀਤ ਕੇ ਕਰਤਬ ਕੁਸਲ ਸਮਾਨਾ ।
ਏਕਾ ਟੇਕ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਚੀਤ ।
ਜਿਸੁ ਕਿਛੁ ਕਰਣਾ ਸੁ ਹਮਰਾ ਮੀਤ ।
ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਵੇਪਰਵਾਹਾ ।
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਮੋਹਿ ਅਸਨਾਹਾ ।
ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ।
ਸਮਰਥ ਪੁਰਖੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੁਆਮੀ ।
ਹਮ ਦਾਸੇ ਤੁਮ ਠਾਕੁਰ ਮੇਰੇ ।
ਮਾਨੁ ਮਹਤੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇਰੇ ।

ਮਿੱਤ੍ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿਖ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਖ ਨਾਲ ਮਿੱਤ੍ ਤੋਂ ਵੀ ਇਕ ਵਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੱਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਪਦਵੀ ਵੀ ਬੜੀ ਵਡੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਇਕ ਹੋਰ ਪਦਵੀ ਹੈ । ਤੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਪਿਆਰਾ ਹੈਂ । ਤੂੰ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਸਲ ਪੁੱਤਰ ਹੈਂ । ਮਿੱਤ੍ ਮਿੱਤ੍ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਡਾ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਮਿੱਤ੍ ਮਿੱਤ੍ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪੁੱਤਰ ਹੈਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈਂ, ਵਾਰਿਸ ਹੈਂ ।





ਨੌਕਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤ੍ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤਨੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਸਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਪੁੱਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਖ਼ੂਨ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਪੁੱਤਰ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੁੱਤਰ ਪਿਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਲੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੁਤ੍ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਦਿਲਬਰੀਆਂ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ, ਆਪਣਾ ਮੰਬਾ ਸਰ-ਚਸ਼ਮਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਹਨ । ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੱਪ ਕੇ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਹ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਜਗਤ ਉਤੇ, ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਕਤਾਂ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੱਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਜਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਖਿਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉਤੇ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਜੰਮਿਆ ਜਾਇਆ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਿਚ

ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਉਚੀ ਅਤੇ ਅਸਚਰਜ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪੁਤ੍ਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪ ਉਤੇ ਇਸ ਜਗਤ ਸਬੰਧੀ ਬੜੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਹੁਣ ਜਗਤ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੱਸ ਦੱਸ ਕੇ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਜੱਸ ਤੇ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਜਗਤ ਦੇ ਅਗਿਆਨੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੱਚੇ ਤੇ ਉਚੇ ਰਸਤੇ ਉਤੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਉਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਅਕਾਲੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਦੇ ਦੁਖੀ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਭਟਕ ਰਹੇ ਜੀਵ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣ । ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਪੁਤ੍ਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਾਸ ਲਿਆ ਕੇ ਸੁਖੀ ਬਨਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਡਾਹਢੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਪਦੇ ਹਨ :

ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5
ਨਾ ਓਹ ਮਰਤਾ ਨਾ ਹਮ ਡਰਿਆ ।
ਨਾ ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਨਾ ਹਮ ਕੜਿਆ ।
ਨਾ ਓਹ ਨਿਰਧਨੁ ਨਾ ਹਮ ਭੂਖੇ ।
ਨਾ ਓਸੁ ਦੂਖੁ ਨ ਹਮ ਕਉ ਦੂਖੇ ।
ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਊ ਮਾਰਨਵਾਰਾ ।
ਜੀਅਉ ਹਮਾਰਾ ਜੀਉ ਦੇਨਹਾਰਾ ।





ਨਾ ਉਸੁ ਬੰਧਨੁ ਨਾ ਹਮ ਬਾਧੇ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਧੰਧਾ ਨਾ ਹਮ ਧਾਧੇ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਮੈਲੁ ਨਾ ਹਮ ਕਉ ਮੈਲਾ ।
ਓਸੁ ਅਨੰਦ ਤਾ ਹਮ ਸਦ ਕੇਲਾ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਸੋਚੁ ਨ ਹਮ ਕਉ ਸੋਚਾ ।
ਨਾ ਉਸੁ ਲੇਪੁ ਨ ਹਮ ਕਉ ਪੋਚਾ ।
ਨਾ ਉਸ ਭੂਖ ਨ ਹਮ ਕਉ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ।
ਜਾ ਉਹੁ ਨਿਰਮਲੁ ਤਾ ਹਮ ਜਚਨਾ ।

---

ਭਾਵੇਂ ਸਿਖ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੜਾ ਉਚਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਪੁੱਤਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੁਤ੍ਰ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਿਤਾ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਪੂਰਨ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੁੱਤ੍ਰ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਖ ਵਖ ਦੋ ਹਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗੁਰਸਿਖ ਜਦ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿਚ ਜੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦਵੈਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਸਿਖ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿਚ ਚੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਗਵਾਚ ਜਾਣ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਦੀ ਅਜੀਬ ਤੀਖਣ ਇਛਿਆ

ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਰੀਝ ਨੂੰ ਬਜਾਏ ਦਬਾਣ ਦੇ ਵਧਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਚੁਭੀ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵ ਪੁਣੇ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਸੋਚ (Mortal sense) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਪਰ ਉਹ ਆਪ ਇਕ ਅਜੀਬ ਉਚੀ ਸਮਝ (Divine Conciousness) ਵਿਚ ਜਾਗ ਉਠਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸੀ ਇਥੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗਵਾਚਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਮੂਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵਖੋ ਵਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਇਕ ਅਜੀਬ ਚੋਜ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਉਸ ਦਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸ ਪੈਣੀ, ਉਸ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਹਿਲੋ ਸੇਵਕ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣਨਾ, ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਉਚੇ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪੁਤ੍ਰ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਵਖ ਵਖ ਨਾਮ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋਈਂ ਪਾਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੀ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ।





ਰਾਗ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ 5
ਮੈ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ ।
'ਈਘੈ[1] ਨਿਰਗੁਨ ਊਘੈ[2] ਸਰਗੁਨ
ਕੇਲ[3] ਕਰਮ ਬਿਚਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ । ਰਹਾਉ ।
ਨਗਰ[4] ਮਹਿ ਆਪਿ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ ਆਪਨ
ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਕੋ ਸਗਲ ਬਸੇਰਾ ।
ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਜਨੁ ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਇਆ
ਕਹ ਕਹ ਠਾਕੁਰੁ ਕਹ ਕਹ ਚੇਰਾ ।
ਕਾ ਕਉ ਦੁਰਾਉ[5] ਕਾ ਸਿਉ ਬਲਬੰਚਾ[6]
ਜਹ ਜਹ ਪੇਖਉ ਤਹ ਤਹ ਨੇਰਾ ।
ਸਾਧ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਭੇਟਿਓ ਨਾਨਕ ਮਿਲਿ
ਸਾਗਰ ਬੂੰਦ ਨਹੀ ਅਨਹੇਰਾ[7] ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਇਸ ਅਖੀਰੀ ਅਤੇ ਸੁਭਾਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਭ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਐਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਦੇ ਲਖਛਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖੇ ਹਨ :

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ।
ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨਾ ਲਾਗੈ ਜਲਾ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸ ।

1. ਇਕ ਪਾਸੇ, 2. ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, 3. ਚੋਜ, 4. ਸਰੀਰ, 5 ਲੁਕਾਉ, 6. ਵਲ ਛਲ, 7. ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ

ਜੈਸੇ ਧਰ ਊਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਊਚ ਤੇ ਊਚਾ ।
ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ।
ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥ ੨ ॥
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਬੇਤਾ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬਡ ਪਰਤਾਪ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਦਰਸੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੋਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ।
ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥ ੬ ॥

———





# ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਪਾਵਣਾ

ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਪਿਤਾਮੇ ਦੀ ਵਸੀਅਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਲਿਖਤ ਦਵਾਰਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਅਮਕੀ ਨੁਕਰ ਵਿਚ ਕਈ ਵਲਾਇਤਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਚੰਭੇ ਭਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ । ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਉਹ ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੇ, ਜ਼ਮੀਨ ਖੋਦਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਕਰੇ, ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਦੇ ਅਤੇ ਜਿਤਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੇ ਦਿਸਣਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਤਕ ਪੂਰੀ ਖੁਦਾਈ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ । ਜੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਖੋਦ ਕੇ ਕੇਵਲ ਪੰਜ-ਛੇ ਇੰਚ ਜ਼ਮੀਨ ਵੀ ਖੋਦਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੇਹੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਜੇਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ, ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ । ਜਦ ਤਕ ਧੁਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਛੇ ਇੰਚ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਪੁਟੇ, ਖਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹਲੇ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਖੁਦਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੀ । ਜਦ ਤਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਸੋ-ਹੀਣਾ ਬਨਾਣਾ ਹੈ ।

ਸੱਚ ਦੇ ਅਭਿਲਾਖੀਆ ਨੂੰ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ ਪੀਰਾਂ ਨੇ ਦਸ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੱਬੇ ਪਏ ਹਨ, ਖਬਰ ਸੁਣਨ ਉਤੇ ਜਾਂ ਇਤਨਾ ਜਾਨਣ ਉਤੇ ਆਕੜ ਬਹਿਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਕਹਿਣਾ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮੀਰ ਬਣ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਗਲਤੀ ਹੈ । ਨਿਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣਿਆਂ ਰੱਬ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ।

ਕਬੀਰ ਸਾਚਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਿਆ ਕਰੈ,
ਜਉ ਸਿਖਾ ਮਹਿ ਚੂਕ ।' (ਕਬੀਰ)

ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਲਭਣਾ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁਲਾ ਕੇ ਸਮਾ ਜਾਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਅਖੀਰ ਅਟਲ ਪਦਵੀ ਜਾਂ ਪਰਮ ਪਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਮਝਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ।

ਸਤ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਬੜੇ ਟਪਲੇ ਲਗਾਂਦਾ ਤੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਐਸੇ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੁਦਤਾਂ ਤਕ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ । ਉਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਰਅਸਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਵਧਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਆਤਮਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭੰਨ ਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ 'ਮਨ' ਦੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ





ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਹੈ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇਕ ਹੈ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰਵਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ :

ਸਭੁ ਗੋਬਿਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦ ਹੈ,
ਗੋਬਿਦੁ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ । (ਆਸਾ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ)

ਇਸ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਨ ਤੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਭ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਹਾਂ । ਜੇ ਮੈਂ ਹੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਕਾਹਦਾ ? ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਰਾਂ ।' ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਚ ਤੇ ਮੰਦ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਬੇਖੌਫ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਉਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਮਨ ਇਸੇ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਜੇਕਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕੌਣ ਕਿਸ ਦੀ ਕਰੇ ? ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਰੱਬ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ।'

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਧੂ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਕੇਵਲ ਜਾਨਣ ਨੂੰ ਹੀ ਪਾਵਨ ਸਮਝ ਕੇ ਬੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਸੱਚ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਫਰੇਬਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਮਹਾਵਾਕਾਂ ਤੇ ਖਾਸਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਮਨ ਦੇ ਫਰੇਬਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ (ਜਿਸ ਉਤੇ ਵੀ ਮਨ ਬੜੇ ਬੜੇ ਅਜੀਬ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਦੇ ਮੁਆਫਿਕ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਰਖਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚਲਾਕੀਆ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਬਚਾਈ ਰਖਿਆ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਮਨ ਉਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਬਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਭਿਆਸੀ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ:

'ਮਨ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ । (ਜਪੁਜੀ-ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ)

ਬਿਲਕੁਲ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚ ਹੈ । ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀਆਂ ਉਤਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਫਰੇਬਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਾਫੀ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਗੁਰੂ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮਤਲਬ ਕਢਣ ਵਿਚ ਤਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਜਦ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕਮਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜਦ ਕਮਾਈ ਪੱਕੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖੁਦ ਬ ਖੁਦ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲੋਂ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਬੜੇ ਸਬਰ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ।

ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੇ ਸੱਚ ਬਣਨ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫਰਕ ਹੈ । ਧਾਰਮਕ





ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣਨੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਤਸੱਵਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਾਅ ਉਪਜਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਸੱਵਰ, ਇਹ ਚਾਉ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੇਲ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ । ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਥੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ਾਤੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਸੱਵਰ (Intellectual concepts) ਅਤੇ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (Actual unity with God) ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ । ਇਹ ਉਤਨਾ ਹੀ ਫਰਕ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਅਮਰੀਕਾ ਸਬੰਧੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸੱਵਰ ਅਤੇ ਉਥੇ ਸੱਚੀਂ ਮੁਚੀਂ ਜਾ ਕੇ ਉਥੋਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ । ਕਈ ਸਾਧੂਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ :

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ । (ਗਉੜੀ ਮ: 5)

ਕਹਿੰਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਸਮਝਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਸਲ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ।

ਜਾਨਣ ਤੇ ਪਾਵਣ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ, ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਏਸ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਬੜਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਆਤਮਕ ਸੱਚਾਈ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਦਿਮਾਗ (ਅੰਤਹਕਰਨ) ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਲ ਵਿਚ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ, ਪਰ ਇਸ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਘਟਾਂਦਾ ਹੈ,

ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਉਹ ਉਸ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ । ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਤੇ ਸਚਾਈ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਰਗ, ਨਸ ਨਸ, ਖੂਨ ਦੇ ਕਤਰੇ ਵਿਚ ਸੱਚਾਈ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਸੱਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਤੱਤੀਆਂ ਤਵੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠਾ ਕੇ ਚਰਖੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਵੀ, ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਲੋ. ਨਖੇੜੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ।

"ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ।"

(ਗਉੜੀ ਮ: 5)